نظمي خليل

الإرهاق العصبي

الكتاب: الإرهاق العصبي

الكاتب: نظمي خليل

الطبعة: ٢٠٢١



الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ ـ ٣٥٨٦٧٥٧٦ ـ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

خليل، نظمي

الإرهاق العصبي/ نظمي خليل

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١١٣ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ١ – ١٧ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان   رقم الإيداع : ١٣٨٩١ / ٢٠٢٠

الإرهاق العصبي





تمهيد

من الغريب أننا نعني اليوم بطعامنا وشرابنا وملبسنا وقلما نعني بأعصابنا، تلك الأعصاب التي أخذت تنهار تحت ضربات المدنية الحديثة فتسحقها عجلاتها سحقا. فقد انتزعت الآلة مكان الإنسان فأصبحنا اليوم ننتقل ونصنع ونزرع ونكتب ونحسب بل – بعد قليل – ونفكر، بالآلة، حتى أضحى الإنسان عبدا باختياره للآلة.

لقد أخضعنا أخلاقنا وعواطفنا للمدنية الزائفة التي تقدم لنا كل مبتكرات العلم من راديو وتلفزة وطائرات وسيارات وغيرها من وسائل الراحة المادية. بيد أنها لا تزيد في سعادتنا الروحية شيئا، بل إننا دفعنا ثمنها عللا وأمراضا واضطرابات عصبية ومخاوف وأوهاما.

لقد أفسدت علينا المدنية الحديثة حياتنا العقلية وشوهت حياتنا العاطفية فسلبتنا سعادتنا الروحية في مقابل لذاتنا المنتظمة الموقوتة.

ويقول "الدوس هكسلي": "لقد أصبحت الساعات اللذيذة في عصرنا الحاضر مزمنة – كالأمراض تماما – فهناك حفلات للرقص كل ليلة، وهناك أفلام تعرض في جميع دور السينماكل مساء، وهناك برامج للإذاعة في كل ساعة من ساعات الليل والنهار تستطيع أن تستمع إليها إذا أدرت جهاز الراديو كما تدير صنبور الماء أو زر الكهرباء. وكلما كان الوقت "لذيذا" كانت درجة السآمة أكبر".

إن أفول نجم هذه المدنية الحديثة كما نراها ونعيش فيها هو أمل الإنسانية الوحيد في إنقاذ روحها المنحدر.

فإذا أشبعنا أدق رغباتنا وأعمقها، لم نعد نعبأ بالحياة بعد ذلك، طالما كان هذا الإشباع إشباعا للجسم والعقل والروح..

ولكن ما أقل أولئك الذين أدركوا هذه الغاية وحصلوا على هذا الإشباع، وما أكثر الذين ظلوا بمنأى عن غايتهم، غير أنهم لم يجدوا في أنفسهم القدرة على الإفصاح عن هذا الفراغ في حياتهم؛ فعمدوا إلى البحث عن سعادتهم في عملهم، أو في العناية بأبنائهم، أو بالانصراف إلى هوايتهم المفضلة.

والإشباع يأتي عن طريق الحب. فإذا ما أحببنا فقدعشنا، وإذا عشنا ولو فترة وجيزة، كان هذا أكثر مما يتوقعه معظم الناس، في عالم قتل فيه من فهم معنى الحياة. ومن لم يفهم معنى الحياة، غمره الإحساس بالفراغ والعدم، وعاش في جو من خداع النفس وصراع العاطفة.

فكلما ارتقينا سلم الحضارة تعذر علينا الحصول على السعادة. ويقول "سمطس" إن أسعد الناس من صادفهم في حياته هم مواطنون الإفريقيون. فهم يعملون بالقدر الذي يقوم بأود حياتهم، ثم يقضون بقية وقتهم يستمتعون بالشمس الدافئة والأكل والتناسل.

ولكن الشعوب البشرية بلغت من المدنية حدة تخجل فيه أن تفعل هذا.. وعلى هذا تمضي حياتنا. وما أقل من استمتع بها، وما أكثر من

رانت على قلوبهم السآمة، وشاع في نفوسهم الضيق والضجر.

أجل قد يشعر الإنسان أحيانا بوميض من السعادة يشع في جوانب نفسه المظلمة، غير أن هذا الوميض سرعان ما يخبو عندما تتقدم بنا الأيام.

ولكن الحياة يجب أن تكون حافلة، والناس يجب أن يكونوا سعداء، ولا يتسنى لهم هذا إلا إذا عرفوا كيف ينسجمونمع الأشياء التي تحيط بهم ووقفوا على دوافعهم الفطرية الأولى .

إننا نسمع صرخات عالية تدوى في البرية، من وقت إلى آخر، تنذرنا بالخطر الداهم وتنادي بالخلاص وتشير إلى جنتنا المفقودة في عالمنا المادي. ولكن هذه الصيحات لا تصل إلى آذاننا وسط ضجيج الآلات وصخبها.

إننا مخلوقات ذات طبائع متعددة الجوانب، ويستحيل علينا في الحياة الواقعية أن نرضى كل تلك الجوانب بل إن كثيرا من رغباتنا يناقض بعضه البعض، فإذا أشبعنا جانبا منها في الحياة الواقعية بقيت جوانب أخرى من غير إشباع.

لقد نجحت التربية والتقاليد في أن تجعلنا نسلك سلوكا يتفق مع العرف السائد ولكن وراء هذا كله لا تزال توجد نفس الدوافع القديمة التي تدفعنا الآن لأن نسلك طريقة طبيعية خاصة.

أجل لقد استبد بنا العرف والمدنية وروَّضانا، فأشبعنا الجانب الأكبر من طبائعنا ولكن بقي تحت هذا جزء آخر خاضع مهزوم أو مكبوت، هو الطفل أو الهمجي غير المسئول، الذي سكن في أعماقنا

وهو الذي تتاح له فرصةالتعبير عن نفسه عندما نتمثل في أنفسنا الممثل الهزلي على الشاشة، فهو يعمل كل الأشياء التي نحب – أو التي تحب تلك الأجزاء الهمجية التي لم تروض ولم تهذب فينا – أن تعمله.

لذلك كان لابد من وجود توازن دقيق بين القوى اللاشعورية الغريزية غير المهذبة، وبين أماني الذات العليا. وإنا نشاهد اليوم كثيرا من الاضطرابات العصبية التي يسيطر فيها اللاشعور على الذات، دون أن يقضي على إحساس المريض بالواقع قضاء تاما.

هذه الحالات هي التي تخلق الألوف من مرضى الأعصاب الذين يقاسون شتى الآلام والمخاوف والوساوس التي تستبد بعقولهم فيصبحون غير مهيئين لحياة اجتماعية سليمة بسبب شكاواهم الغربية وأمراضهم الوهمية كما أنهم لا يجدون إشفاقا من أحد لأن مرضهم – في نظر الآخرين – خيالي لا أساس له.

ولكن الحقيقة أنهم مرضى، ومرضهم هذا ناتج من تغلب الدوافع الفطرية اللاشعورية على الذات.

وهذه الذات – في الحالات الصحية السليمة – تستطيع أن توفق بين تلك الدوافع اللاشعورية ومطالب الذات المثالية عن طريق الإعلاء. غير أنها تعجز عن القيام بهذا في حالاتالاضطرابات. فإذا تعقبنا تلك الحالات خطوة خطوة حتى وصلنا إلى مصدرها اللاشعوري الأصيل أمكننا أن نعيد لهؤلاء المرضى التعساء صحتهم العقلية، وأمكننا أيضا أن ننقذهم من تلك الحيرة النفسية المخيفة.

لقد فتح لنا علم النفس الحديث أعماق النفس البشرية وأتاح لنا دراسة دقيقة للعمليات العقلية المتشعبة، وبين لنا كيف أننا جميعا قد انحدرنا من أصل حيواني وأننا جميعا ننتمي لنوع واحد. فالطبيعة كل لا يتجزأ، وليس هناك فاصل محدد بين العقل السليم والعقل المريض. بل لقد قيل إنه يوجد في كل منا بعض الجنون، أي أن هناك لمسة من الطبيعة تجعل العالم كله وحدة واحدة.

إن هذا الكتاب يعالج حالات متعددة من ضحايا الأعصاب ويرسم لهم الطريق العمل الصحيح الذي يكفل لهم الشفاء التام من تلك العلل النفسية التي تبهظ كواهلهم وتكاد تكظ أنفاسهم.

فهناك طائفة كبيرة من ضحايا الأعصاب ممن يعتقدون اعتقادا جازما بسلامة أعضائهم الجسمية ويؤمنون أن مصدرتعبهم وقلقهم يجثم في عقولهم.

أمثال هؤلاء الناس قد ينعمون بيوم جميل هادئ بعد فترة قاسية من الكآبة والوجوم؛ غير أنهم سرعان ما يرتدون إلى

حالتهم الأولى، يرددون سابق شكواهم ويظلون على هذه الحالة النفسية التعسة حتى تنقشع عنهم تلك الغمة التي تلوح كأنها سحابة كثيفة تغشي حياتهم لا يستطيعون أن يتبينوا خلالها وميضا أو شعاعا. فقد ران اليأس والقنوط على قلوبهم حتى فقدوا كل أمل لهم في الحياة، يقطعون أيامهم التعسة وقد استبد بهم شعور من الذعر والفشل والتفاهة حتى اعتقدوا في قرارة نفوسهم أن أمورهم لن تستقيم أبدا، وأن جميع مشروعاتهم مصيرها الفشل الذريع، وأن ما من أحد يعتني بهم، أو يقيم لهم وزنا. فما فائدة صحة

الجسم وسلامته متى كانوا على هذه الحالة من اليأس والقنوط؟

إن الخطوة الأولى في طريق الشفاء من هذا المرض العصبي هي أن نبعث في المريض الثقة والتشجيع إذ أن المشكلة كلها تنحصر في أن هناك شعورا خاطئا يسيطر؛ والشفاء منه يقوم على أساس تكوين شعور أفضل يسيطر على الشعور الأول. وهذا يتحقق عن طريق الإيحاء، فالإيحاء يخلق في المريضالإرادة التي كانت تعوزه من قبل.

وعلى هذا يجب أن نضع حدا لهذه المخاوف وهواجس الفشل والعجز والخيبة ونستنجد بحلول اللاشعور العجيبة، فتكون عونا حقيقيا لنا، عونا يمهد الطريق لسعادتنا ويجعلنا نشعر بوجودنا، عونًا يملأ نفوسنا أملا في المستقبل، فترى الأشياء براقة لامعة مبهجة.

كما يعالج الكتاب الكثير من حالات الرجال والنساء ممن يقاسون من أعصابهم في حالات معينة كأولئك الذين يخشون الأضواء تسلط عليهم مني كانوا في مواقف الخطباء والممثلين.

بجانب هؤلاء نجد أناسا لا يقوون على الجلوس في مكان مغلق فيخافون المسارح وصالات الرقص.

وهناك آخرون على النقيض من هؤلاء، يخشون الأماكن الفسيحة الطلقة.

بل إن هناك من يخشى الزواج فتنهار أعصابهم ليلة الزفاف ... وكثيرا ما نجد أن مصدر الاضطراب والقلق عند هؤلاء هو رغبات جنسية مكبوتة.

فالشخص العصبي هو الذي لا يستطيع السيطرة علىغريزته الجنسية إلا بصعوبة غير عادية.

واللاشعور هو المستودع الذي نجد فيه المفتاح لجميع الاضطرابات العصبية.

بقيت المشكلة الكبرى وهي المشكلة الجنسية – والذي يجب أن نقرره هنا هو أن الدافع الجنسي هو أحد المصادر العظيمة للطاقة الإنسانية، فإذا حرم على الإنسان المنفذ العادي عن طريق التردد والتزاوج، فإنه لابد أن يجد له منفذة عن طريقآخر.

هذه الطاقة أو هذه القوة الحيوية قد تنفس عن ذاتها عن طريق الإجهاد البدني الشديد، أو العمل العقلي المبتكر وإن يكن أكثر ما تتجلى به هو مظاهر العاطفة.

والتربية الجنسية لا تزال تشغل أذهان المربين لما للمسائل الجنسية من أثر قوي في حياة الإنسان.

فيجدر بنا أن نعالج هذه المسائل في كثير من الصراحة مع احترامنا للمبادئ الأخلاقية العامة، فنحلل للبالغين عاطفة الحب ثم التودد الجنسي وعلاقة الرجل بالمرأة وأهمية كل جنس في الحياة، ثم عملية التناسل والتوالد والكبت والإسراف. إذ أليس غريبا حقا أن نعلم الطفل كيف يأمل وكيف يعيش، ونرسمله أحسن أساليب الصحة ثم لا نعلمه كيف يحيا كإنسان، وكيف يقف على تلك المشاعر الغريبة التي استيقظ فجأة على صوتها القوي وندائها الملح؟.

هذا الطفل إن حرمناه تلك المعرفة الضرورية عمد إلى استقائها من السوقة أو الخدم أو زملائه في المدرسة المتباينين خلقا ونشأة، وعندئذ يتردى في مهاوي الفساد تستعبده العادات الضارة التي تشوه جسمه وعقله وخلقه..

فيجب أن يرى الطفل على قواعد الشرف والصحة لا على التحذير والتخويف. فإن نتيجة التخويف أحد أمرين. فإما أن يسلك الشاب سلوكا مقلوبا وطرقا ملتوية في إشباع هذه الغريزة وإما أن يزني سرا، ثم يعود إلى ضميره يؤنبه. حتى إذا ما قوى عنده هذا الندم كون فيه ما يسمى "الإحساس بالخطيئة" وهذا من شأنه أن يقتل روحه ويهدم كيانه كما سنرى في الفصول التالية.

المؤلف

الفصل الأول

الجهاز العصبي

قد لا يكون هناك إجماع في الرأي على أن السيطرة على الجهاز العصبي ربما كانت أكثر أهمية للإنسان من أنواع الطعام والشراب التي يتناولها لتكفل له الحياة.

فإن هذا الضغط الشديد الذي يعيش تحته الرجال والنساء في المدن التي قطعت شوطا بعيدا في الحضارة إن هو إلا السبب المباشر لمئات الألوف من تلك الحالات المعروفة باسم "إرهاق الأعصاب".

فإن الصوت المنبعث من نفير السيارة، أو الضوضاء الصادرة من رصف الطريق، بل إن عصفة الهواء الخارجة عن صفارة القطار، وما شابه هذا من أنواع الضوضاء التي كتب علينا أن نشقى بها، كل هذه تسبب للجهاز العصبي سلسلة متصلة من الصدمات العصبية لا يقوى على تحملها، دون أن تنهار طاقته، إلا من وهب تكوين بدنيا سليما.

وفوق هذا فإن ظروفنا العصرية التي تمر بها الآن قد قدمت لنا الإرهاق العصبي في أشكال مختلفة مثل الأفلام الصامتة والناطقة وفرق الموسيقى التوقيعية وصالات الرقص والأندية الليلية، كما خلق كتاب الرواية نوعا معينا من القصص يستهدف الإثارة الجنسية، هذه القصص التي تنسال اليوم من دور الطباعة كما تنسال الرمال من ثقوب "الغربال".

ومن هنا يتولد فينا نوع من الإيحاء يؤدي في معظم الحالات إلى الكبت. وهذا الكبت، لا سيما الكبت الجنسي، خطره على الجهاز العصبي كخطر عود الثقاب على البنزين القابل للاشتعال.

وبعبارة أخرى فإن هذه الضوضاء والمؤثرات تأخذ صور التكرار الذي من شأنه أن يؤثر في الجهاز العصبي كما يؤثر التأنيب الدائم والتقريع المستمر في صحة الطفل الصغير فيضعفها أو يتلفها، وسرعان ما يتحول هذان النوعان من الآلام العصبية وهما الضوضاء والتأنيب إلى حالة لاشعورية تكمن في عقل الإنسان. فإن لم يتداركها ويعمل على طرح هذه الأفكار الخبيثة المقلقة أو يتخلص من تلك الحالة العقلية المضطربة، فإن الجهاز العصبي كله سوف يتأثر لا محالة. وهذا هو السببفي تلك الأمراض المتعددة التي يقاسي منها معظم الناس.

فالجهاز العصبي يسيطر على جميع تصرفات الجسم من أفكار وأعمال، كما يتحكم في وظيفة كل عضو في جسم الإنسان، يتحكم في عمليات الهضم والتنفس والدورة الدموية والسمع والنظر واللمس. فكل هذه الوظائف تخضع وتتأثر بالجهاز العصبي.

فلا عجب إذن أن نرى هذا الجهاز الذي لا يستريح إلا في حالة النوم، وحتى في هذه الحالة، قد لا تكون الراحة كاملة... لاعجب أن نرى هذا الجهاز يصيبه التعب والانهيار.

ولا عجب أيضا أن نرى كل فرد آخر غيرنا يقاسي أو قد قاسى فعلا، مما نسميه "إرهاق الأعصاب". فأنت نفسك لاشك تشعر بهذا

الانهيار في كثير من الأحوال، فقد يخيل إليك أن عضوا أو عضوين من جسمك لا يؤديان وظيفتهما خير أداء، وقد تتسلط عليك فكرة ملحة أن أحد هذه الأعضاء مريض أو هو في طريقه إلى المرض. ولكن معظم هذه الحالات مرجعها الأعصاب.

ولكي نبدأ العلاج ونمضي فيه حتى نهايته يصبح من الضروري أن نلم بعض الشيء بالجهاز العصبي، فهو يتكونمن الجزء الأوسط ويشتمل على المخ والحبل الشوكي كما يتكون من الفروع الخارجية والأعصاب التي تتذبذب بين المخ والحبل الشوكي.

ولما كان المخ والحبل الشوكي على جانب كبير من الأهمية السلامة الحسم فقد خلقا مغلفين بأغطية عظمية قوية، هي الجمجمة والعامود الفقري.

وتتكون الأعصاب التي تنتقل بين هذين المركزين العظيمين من ألياف عدة يحمل بعضها الدوافع من المخ وعضلات الحبل الشوكي إلى عضلات الجسم وأعضائه المختلفة.

وهناك ألياف أخرى تحمل رسائل من الأجزاء الخارجية إلى المخ والحبل الشوكي، وبهذه الطريقة تؤدى حواس النظر والسمع واللمس وغيرها من الحواس وظائفها، كما تحقق القدرة على التوازن واستخدام عضلاتنا.

بل إن أعضاء الحواس الخارجية – العين والأذن والأنف – قد تخصصت في هذا الميدان إلى درجة أن الدوافع التي تخرج منها تجرى في أعصاب معينة إلى أجزاء خاصة من المخ حيث تثير الإحساس

الخاص المتصل بها. فالدافع الذي يجري في العصب البصري مثلا يكون في مؤخرة العين – الشبكية – ثميمضي في طريق خاص إلى المخ وهناك يثير الإحساس بالنظر. ولو كان من الممكن أن نلمس الشبكية في مؤخرة العين، لما أحسسنا بهذا اللمس. فالشيء الذي يثار هو حاسة النظر وهذا هو الأصل في "رؤية النجوم" أو رؤية الشرر عندما تصاب العين بضربة قوية.

وبالمثل نجد أن أشعة الضوء التي تؤثر في الجلد حيث توجد نهايات عصبية خاصة للمس، لا تثير إحساسا البتة، فإن الجلد غير مهيأ للنظر. فإن كان الضوء يستطيع أن يثير أي إحساس في الجلد فإن هذا الإحساس يكون نوعا من الشعور أو اللمس أو الدفء.

كما أن الجهاز العصبي بجانب قيامه بوظيفة توليد الحركة في السيطرة على أعضاء الجسم وتسجيل الإحساسات فهو أيضا مستودع لتلك القدرة العجيبة وهي الذاكرة. فإن الذاكرة الشعورية واللاشعورية تلعب دورا هاما في تحديد الحالة العصبية في الإنسان.

ويجب ألا يغيب عن أفهامنا أن جزءا كبيرة من الجهاز العصبي له شأن هام بوظائف الجسم، تلك الوظائف التي لا نشعر بها تماما في حالة الصحة. فإن الإنسان السليم لا يدركأن له بطنا وأمعاء وكبدة أو كليتين. إذ أن كل هذه الأعضاء تعمل دون أن ندري أنها تعمل. ولكنها تقوم بعملها هذا تحت رقابة ما يسمى بالجهاز العصبي السمبتاوي.

ولكن هذا الجهاز العصبي السمبتاوي وإن يكن يعمل في غفلة منا،

إلا أنه يستطيع أن يختزل الذكريات ويكون العادات. لذلك كانت هذه الخاصية في جهازنا العصبي، – هذه الخاصية الهامة وهي قدرته على اختزان الانطباعات دون علم منا – تلعب، كما سنرى فيما بعد، دورا هاما في إحداث الاضطرابات العصبية.

فعند معالجتنا الاضطرابات العصبية هذه، يجب ألا نغفل، إلا الجانب الواعي للعقل فحسب، بل نذكر أيضا ما يسمى بالعقل الباطن أو اللاشعور، ونحن لا نبالغ إذا قلنا إن اللاشعور هو المستودع الذي نجد فيه المفتاح لجميع الاضطرابات العصبية. ولكي نوضح هذا الكلام نقتطف ما قاله ذلك العالم الحجة و مكدوال **Me. Dowall**

وفي كل لحظة من لحظات يقظتنا، ندرك فيضًا دائمًا من المؤثرات المتباينة التي تصل إلينا عن طريق الأعضاء والحواس المتعددة، فنحن ندرك دائما ما يحيط بنا، فنرى ونسمع ونتذوقونشم ونلمس، فهناك إحساسات متعددة تقع على أجزاء متباينة من الجسم، وهناك الأفكار المرتبطة ببعضها ببعض والآراء والصور، كل هذه المؤثرات تتدفق باستمرار وتكون الارتباطات والذكريات.

وكلنا يعلم أننا لا نكاد نخطو عتبة الشعور حتى نجد مستودعا هائلا من الغذاء العقلي نستطيع أن نغوص فيه متى شئنا. وبعض أجزاء هذا المستودع أقرب منالا من البعض الآخر. ولكنا نشعر أننا نستطيع إذا بذلنا الجهد الكافي أن نستخرج بعض الأشياء من تلك الآراء البعيدة.

"وهذا المستودع إن هو إلا سجلات لا تُحْصَى للحقائق والمؤثرات

والرغبات والأماني والمخاوف، فنحن نتوقف لحظة نستطيع بعدها أن نسترجع ما كنا نزاوله في مساء اليوم السابق. فنتذكر الناس الذين قابلناهم، وتكون النتيجة أن مجريكاملا من الذكريات المتصلة يصب في منطقة اللاشعور".

ونلاحظ هنا أن "مكدوال" يستعمل هذه الألفاظ والمؤثرات والمخاوف في مقاله هذا. لذلك يجدر بنا أن نتذكرها إذ أننا سنرى فيما بعد أن هذه المؤثرات والمخاوف يعزى إليها الجانب الأكبر من الاضطراب العصبي.

فالدراسة الطبية الحديثة للعقل تكشف عن ميدان أوسع هو الذي نسميه "اللاشعور"، ذلك الميدان الذي استقرت فيه جميع شئون حياتنا التي يخيل إلينا أنها نسيت تماما مثل انطباعات الطفولة. فإن هذه الانطباعات هي في معظم الحالات السبب فيما يصيب الشخص البالغ من انهيارات نفسية وإرهاق عصبي.

صحيح أننا لا نستطيع التغلغل في منطقة اللاشعور. إلا أنه لدينا من الأسباب ما يحملنا على الاعتقاد أن سلوكنا وأفكارنا تتأثر بالدوافع والرغبات التي تعمل في هذا الجزء من العقل الذي نظل غافلين عنه.

فالشخص العصبي هو في الغالب شخص جاءت متاعبه نتيجة لآثار سيئة محزنة مخيفة حدثت له في سنينه الأولى، وربماكان إدراك هذه الآثار أو تذكرها قد أفلت منه منذ زمن بعيد. إلا أن أثرها الدفين لا يزال يعمل في داخله مسببا بذلك اضطرابه العصبي، وإن لم يفطن هو لذلك.

أمثال هذا الشخص – وقد تكون أنت أحدهم – لا يمكن مساعدتهم إلا بالتنقيب عن مصدر هذه المتاعب والقلاقلوالكشف عنها. ومتى تبينها الشخص العصبي واعترف بها أمكنه التغلب عليها.

إن هذه الطريقة العلاجية تعرف بالتحليل النفسي أو تحليل اللاشعور بواسطة خبير طبي.

وسنتناول الكشف العظيم عن العقل بشيء من الإسهاب وسنقدم مثالا أو مثالين لعقل شخص مريض بالاضطراب العصبي.

أجل إن هناك بعض الاضطرابات العصبية الناجمة عن نقص في تكوين بعض أجزاء الجهاز العصبي، هذا النقص قد يرجع إلى فقر في كمية الدم أو تسمم في الدورة الدموية، أو إلى حادث؛ هذه الأمراض العضوية للأعصاب أو المخ أو الحبل الشوكي قد تؤدي إلى صور متعددة من الشلل أو أنواع متباينة من الأمراض العقلية.. وفي مثل هذه الحالات يجب ألا نغفل أن هذا الاضطراب العصبي ناتج من تسمم مجرى الدم الذي يغذي تلك الأعصاب.. لذا كان من الواجب عليك متى ساورتك الشكوك في أنك تقاسي من أي نوع من أنواع التسمم، أن تبادر إلى استشارة طبيبك الذي يسارع فيإخبارك إذا كانت هذه الشكوك لها ما يبررها أو ليس لها وجود البتة.

فإذا لم يكن هناك ما يبرر هذه الشكوك، تستطيع بعد ذلك أن تتأكد أن اضطرابك اضطراب وظيفي. وهذا هو ما نحن بصدده الآن. فنحن نعالج الاضطرابات العصبية الوظيفية، أي الاضطرابات التي لا

نستطيع رؤية سببها بالعين المجردة. وهذا هو ما يعنينا في هذا الكتاب.

ولو أننا قمنا بفحص الجهاز العصبي عند شخص يقاسي كثيرا من أعصابه بدرجة يشرف فيها على الموت، لما وجدنا في جهازه هذا شيئا يخالف جهاز الرجل السوي (العادي) تماما. فمشكلته هي خطأ في الأداء لا خطأ في التكوين. وحتى لو كان الخطأ في التكوين لكان هذا في التكوين الخفي أي في الذاكرة التي يظن أنها قاعدة المخ. وهذا ما لا نستطيع إدراكه بالعين.

وجملة القول، عليك أن تتذكر دائما أن العقل سواء الواعي أو غير الواعي، هو القوة التي تستطيع أن تشفي بها نفسك من أي اضطراب عصبي وظيفي. أو من أية إصابة عادية مما يطلق عليه الإرهاق العصبي.

فعلينا أن نتعلم كيف نستخدم هذه القوى الكامنة فينا حتى يكون عندنا العقل السليم في الجسم السليم. ومن أجل هذا يجب أن توضع تلك القوى تحت الرقابة إذ أنه من المؤكد أنها ستأتي بنتائج معينة ولكنها إذا تركت وشأنها فإن نتائجها لا تكون في الغالب من النوع المرغوب فيه.

إن العقل في حاجة إلى تنظم، شأنه في ذلك شأن الشركة أو المصنع، وما من أحد يستطيع أن يجهر بهذا الرأي، وهو ترك الشركة أو المصنع يدير نفسه بنفسه لأننا نعرف نتيجة هذا. فإن حسن الإدارة والتنظيم يكفلان للشركة أو المصنع نجاحا كبيرا ووفرة في الإنتاج. كذلك الحال إذا عملنا على تنظيم أنفسنا، فإن العقل والجسم سوف يقدمان نفس الإنتاج. فالجسم يقدم لنا صحة موفورة، كما يريحنا العقل من المخاوف الوهمية التي ترهق

أعصابنا، ويطلق تلك القوى التي نشعر بها كلنا أنها تعمل في داخلنا، وبذلك نستطيع ألا نظلم أنفسنا على أي حال من الأحوال.

لقد قيل إننا خلقنا على صورة عجيبة جدة. وهذا حق فلدينا قدرات عجيبة، بل إننا أكثر تعقيدا من آلة التليفونالحديثة إذا قارنا أنفسنا بها، وقد عينت أنت حارسا على تلك الآلة العجيبة المعقدة لترى ماذا أنت فاعل بها؛ أتنوي أن تدعها وشأنها وتقنع بما يحدث حولك كيفما اتفق، أم أنك تريد أن تجعل أعصابك تعترض سبيل صحتك وبالتالي تقوم صحتك باعتراض سبيل أعصابك حتى يسوقاك كلاهما في آخر الأمر إلى مآزق حرجة. هذه المآزق الحرجة هي اختبار بل تحد لذكائنا، فهي الملك الذي تمتحننا به الطبيعة الترى إذا كنا قادرين على الخروج منها والتغلب عليها..

ما من إنسان رجلا كان أو امرأة، يقنع بالجلوس وقد طوى يديه وهو يردد هذا الكلام "لا يمكن عمل هذا الواقع إن هذا يمكن عمله. بل يجب تحمله. ولن تكون سعيدا إن لم تعمله".

وعلى ذلك إذا امتحنك الطبيعة في أعصابك أو حتى ببعض السقم الجسمي، فإن الطبيعة تريد أن تقول لك "والآن ماذا أنت فاعل إزاء هذه الحالة؟ أتلقاها مستسلمة مهزومة أم تقابلها بروح المحارب الشجاع ؟"

إن أي إنسان يكلف نفسه مشقة قراءة هذا الكتاب سيختار بالطبع الطريق الآخر وهي روح المحارب.غير أن أساليب الحرب والطعان متعددة الألوان. فمنهاالجيد ومنها الرديء. وفي حربنا مع الأعصاب توجد طرق سليمة وطرق خاطئة.

وفي هذا الكتاب ستعرف ما ينبغي أن تعمله وما لا ينبغي. وكلاهما على درجة واحدة من الأهمية.

ولكن أهم شيء هو أن تدرك ما قاله أحد الأطباء من أن لفظ "عصبي" مرادف للفظ "قابل للشفاء".

والأمر الثاني هو أن تبحث عن الطريقة الصحيحة للشفاء. فعليك أن تنزل إلى أعماق الاضطراب لتقف على المواطن التي كنت مخطئا فيها. وفي تلك المواطن ذاتها عليك أن ترسم طرقك.

هناك آلاف الحالات للإرهاق العصبي. ونحن لا نستطيع – بل ولا نريد – أن نعالج كل حالة على حدة. ولكننا نلحظ الشبه التام ونحاول أن نجد المصدر العام له، لأن المتاعب تنجم في معظم الحالات من تلك القوى غير المكبوحة التي تركت داخل "المصنع" الذي يدير نفسه. وبمجرد ما نستعيد النظام والقانون والتوجيه الذاتي والسيطرة التامة، لا تلبث كل هذه الاضطرابات التي نجمت من عدم وجود هذه الأشياء، أن تسير في طريق العلاج، وبذلك نحول تلك الطاقة إلى الإنتاج بدل الضياع،وسرعان ما نشعر بالتحسن فيبدأ العقل في استعادة مرحه الطبيعي، وتتوارى المتاعب وتأخذ الحياة اتجاها جديدة. وسبب هذا كله هو أن "المدير المنظم" الذي هو أنت قد بدأ يزاول عمله جاعلا الأشياء تجري في مجراها الصحيح.

الفصل الثاني

من هو الشخص العصبي؟

إن كلمة "عصبي" ربما كانت من أشد الألفاظ اتصالا بسلوك الإنسان، وهي في الوقت نفسه أبعدها عن تأدية معناها الدقيق. فربما كانت هذه الكلمة تدخل في تكوين الجهاز العصبي؛ وفي هذه الحالة يصح أن يقال إن مرض النوم هو مرض عصبي لأننا نجد فيه التهابًا للأنسجة العصبية.

ومنذ القرن الثامن عشر أصبحت كلمة "عصبي" تطلق على الشخص السريع التأثر والانفعال، الشخص القلق الذي لا ينسجم مع غيره من الناس أو مع بيئته.

ثم مضى الناس في اعتقادهم هذا حتى أن علماء النفس والأطباء يعدون مسئولين عن إشاعة هذا اللفظ على غير حقيقته بين الناس، إذ أطلقوا هذا اللفظ على كل مريض يحاول أن يعرف طبيعة مرضه. فإن الطبيب يقول المثل ذلك المريض المتشبث إن تصرفاته الشاذة أو عدم انسجامه مع الجماعة هي أعمال عصبية، ذلك أنه لا يدرى ماذا يقول له، أو لأنه يريدأن يتجنب الدخول معه في مناقشة طبيعة مشكلته هذه. وعلى هذا استعمل لفظ عصبي في معان غير دقيقة حتى لم يعد له مدلول معين.

أما في حياتنا العادية فإننا نستعمل لفظ "عصبي" في وصف كل اضطراب عضوي، وقد نطلقه على حالة "عدم الانسجام" أو المرض العصبي الذي هو أمر يختلف عن هذا كل الاختلاف، وإن كنا في معظم الأحايين نجد كلمة "عصبي" تدل على جانب معين من عدم الانسجام.

كما أننا نلاحظ أن الشخص العصبي لا يستطيع الجلوس ساكنا بل نلقاه يلوي يديه أو يطوي ساقيه، ثم يتحرك يمنة ويسرة أو يتململ في جلسته حتى ولو كان المقعد مريحا، وكان هو على جانب كبير من السرور والسعادة .

كما نلحظ أعراضا أخرى للحالة العصبية كقضم الأظافر أو فرك اليدين أو "نقر" المائدة بأصابعه وغير ذلك من الأفعال المتكررة التي يأتيها الشخص العصبي في حركات سريعة لا شعورية.

كما أن هناك شخصا عصبيا آخر نراه سريع التأثر بجميع الأصوات المتصلة أو المتلاحقة كحركة المرور وضجيجالآلات، كما يلقي المنغصات البسيطة أو المضايقات التافهة في ثورة انفعالية جامحة لا أساس لها من العقل والمنطق. ولهذا أطلق على الشخص العصبي لفظ "السريع التهيج" وهو أحد مظاهر الاستعداد للانفعال الشديد بسبب المضايقات التافهة. هذا بجانب الأعراض البسيطة لحالة القلق – التي يتعرض لها الشخص العصبي – كالتردد والخوف من المستقبل.

إن هذه الحالة العصبية التي تعرض لها هي نتيجة حتمية لتصرفات شاذة إزاء مشاكل شخصية عجز صاحبها عن حلها. فإن الشخص

العصبي لديه دوافع تظل غير مشبعة، ثم إنه يواجه بعض المواقف التي لا يستطيع أن يتهيأ لها. فتكون النتيجة خلق حالة من التوتر الانفعالي. إذ ما دام هذا الشخص قد أعوزته المخارج المحددة المعروفة سواء في سلوكه المباشر أو في الطرق الدفاعية؛ فإن هذه الحالة ستظل قوية فيه وتدفعه إلى إتيان هذه التصرفات.

وهذا من شأنه أن يفسر سرعة تأثره أو قابليته الشديدة للتصرف السريع، إذ أن التوتر الانفعالي يسهل مهمة الاستجابة لأي مؤثر قد يصيب الإنسان.

فالسلوك العصبي هو سلوك حاد. فالشاب القادم علىمقابلة رئيسه يكون عصبية نتيجة لتوتر خوف فيه سرعان ما يزول بمجرد انتهاء المقابلة.

أما الشخص العصبي المزمن، فهو يتصرف في حالة انفعالية شاذة إزاء مشكلة قائمة، هي في أغلب الأحيان سلوك تجاه عيب شخصي، وفي هذه الحالة المزمنة تأخذ الاستجابة العصبية طابع العادة في الإنسان، وتظل معه حتى بعد أن تكون المشاكل التي أثارتها قد زالت تماما.

وهناك فهم خاطئ متداول بين الناس عن سبب "العصاب" العادي أو الحالة العصبية، هذا الفهم يقوم على اعتبار العصاب شكوى عضوية راجعة إلى الأعصاب الضعيفة، كما أن الشخص العصبي يعتقد أن سبب اضطرابه يعزى إلى ضعف عام للجهاز العصي شبيه باضطراب المعدة أو ضعف القلب.

غير أن هذا الاعتقاد خاطئ في أساسه، لأن الجهاز العصبي ليس عضوا آليا كالقلب أو الجهاز الهضمي؛ فالجزء الضعيف في الشخص العصبي ليس أعصابه، ولكن ضعفه منحصر في تعوده على مجابهة مشاكله وتكييفه لنفسه على حسب بيئته.

كما أن هناك ملاحظة خادعة مضللة وهي أن حالات الغدد – كزيادة الإفراز في الغدة الدرقية مثلا – من شأنه أن يسبباستجابة سريعة شبيهة بالحالة العصبية المألوفة.

ولا شك أن كثيرين من الأشخاص العصبيين يقاسون من خلل في الغدد، ولكن معظم الحالات العصبية لا تُعزى إلى هذا السبب بل ترجع إلى أفعال سيكولوجية.

كما يلاحظ أيضا أن كثيرين من الأشخاص العصبيين يقاسون من اضطرابات جسمية مزمنة، قد تكون ناشئة من قرحة في المعدة أو التهاب في المفاصل أو حصى في المرارة وغيرها.. ولكن في معظم هذه الحالات لا يكون المرض الجسمي هو العامل المباشر في خلق تلك الحالة العصبية، بل يكون عاملا غير مباشر. فإن الشخص الذي يقاسي من هذه الأمراض يخشى مستقبله، لا سيما إذا طال العلاج ولم تظهر له نتائج سريعة، فنراه يأتي تصرفات شاذة إزاء ما يصادفه من عوائق.

وعلى هذا، نجد التصرف الانفعالي هو المصدر الأصلي لحالته العصبية وليس المرض ذاته.

فإذا شفي الإنسان من ذلك الاضطراب الجسمي، فإن آثار العصبية تختفي في العادة تبعا لذلك.

وهناك سبب آخر للاعتقاد السائد بأن الحالة العصبية هي مرض عضوي، ذلك أننا نلاحظ أن الحالة العصبية تخف

حدتها باستعمال العقاقير والأدوية، وعادة ما تكون العقاقير المستعملة في مثل هذه الحالات "مهبطات مخية" **Cerebral Depressants** تشتمل على مسكنات.

وأثر هذه المهبطات هو الحد من نشاط العضو، بالتقليل من حدة اندفاع المؤثرات الحركية.

كما أن استعمالها في تهدئة القلق شبيه باستعمال المخدر في تخفيف حدة الألم. ففي كلا الحالتين يظل السبب الأصلي كما هو وإن ساد المريض هدوء ظاهري.

إن المهبطات المخية لاتقوي الأعصاب ولكنها تهدمها فقط، حتى تفقد نشاطها.

فإذا نصح بها الطبيب كان لها أثر عظيم الفائدة إذ أنها تخفف من حدة الأعراض العصبية التي هي في ذاتها منغصات، كما أنها تقنع المريض أنه يتحسن.

كما أن كثيرة من الأدوية المعروفة المقوية للأعصاب تخفف الحالة العصبية – مؤقتا – غير أنها وخيمة العاقبة. فبعضها، لاسيما تلك التي

تحتوي على المسكنات، لها تأثير سئ على الجسم، حتى الأدوية الأقل ضررا نسبيا لا تستطيع أن تكفل علاجا دائما.

لذلك ليس هناك علاج غير ذلك الذي يهيئ أو يكف الإنسان ليواجه مشكلته النفسية.

إن التغلب على الحالة العصبية العادية ليس أمرا يسيرا لاسيما إذا كانت مزمنة، فإذا كانت المشكلة التي تسبب التوتر الانفعالي مشكلة خارجية، كان في التخلص من تلك المشكلة شفاء للمريض.

كما أن التغيير في أسلوب المعيشة أو العمل أو البيئة أو الأصدقاء قد يكون مفيدا إذا استطاع هذا التغيير أن ينتزع الشخص العصبي من حالة التوتر التي تسبب له تلك الحالة الملحة من عدم الانسجام.

ولكن هناك كثيرة من الحالات لا يتحقق فيها الشفاء لأن المريض يحمل المؤثر معه في صورة عقدة "نقص". كما أن سلوكه يغشاه الخوف العام من جميع المواقف التي يواجهها.

فإذا أمكن الوقوف على تلك الحالة، في وقت مبكر أو قبل فوات الأوان، أمكن للتكييف الجديد أن تحقق أثره المطلوب، فيمنح الشخص القوة ليتبصر حاجته ويعينه على أن يتهيأ – في نشاط – لمواجهة جميع مشاكله والصعاب التي تعترض طريقه.

كما أن نوع العلاج الحقيقي يختلف كثيرا تبعا لطبيعة المشكلة التي لم يكيف الشخص نفسه لها.

أما إذا أزمنت الحالة العصبية واتخذت شكل عادة، تعذر الشفاء الكامل.

ولكن أي تغيير مناسب في ظروف الشخص أو في طبيعة تكيفه، قد يؤدي إلى تحسن ما.

أما الانهيار العصبي فهو أكثر غموضا وأقل فهما من الحالات العصبية بين الناس.

فالانهيار العصبي ليس له مدلول محدد. فهو ليس كيانا نوعيا، كما أنه ليس نوعا محددا من السلوك. بل هو تعبير وقائي يستر وراءه جميع حالات عدم الانسجام التي بلغت درجة ملحوظة من الشدة.

وقد يكون الانهيار العصبي انهيارا بدنيا. وفي حالات كثيرة يدل الانهيار على حالة عصبية حادة من النورستانيا، وربما كان هذا هو أكثر أنواع الانهيار العصبي شيوعًا.

كما أنه لا تزال توجد حالات أخرى يكون فيها الانهيار العصبي بمثابة الضيق أو السآمة، ويستخدم كعذر للهروب من موقف غير سار.

وبالرغم من غموض معنى الانهيار العصبي، بل ربما لسبب هذا الغموض، أصبح يشخص في الغالب بواسطة أطباء. كما أصبح المرضي يطلقونه على بعض أنواع الصعاب التي تحتاج إلى تكيف أو انسجام.

وقد يعزو البعض الانهيار العصبي وغيره من أنواع التصرفات الملحة الشاذة إلى الإرهاق في العمل. فقد نسمع أحيانا في وصف أمراض بعض الطلبة هذه العبارة "لقد أرهق نفسه في الدرس وكدّ ذهنه".

إن هذه العبارة مضللة وكاذبة في أساسها. ولكن قد يحدث في حالات قليلة جدا أن يضعف الإرهاق الحيوية في الإنسان، فيجعله غير قادر على التكيف أو الانسجام عندما يواجه إحدى المشاكل المحيرة المربكة.

فإذا سبب الإرهاق الأرق أوصرف الشخص عن التمرينات العادية أو أفقده شهوة الأكل في مواعيده المحددة، فيجب أن نبحث عن هذا الضعف الجسمي الذي لم يسببه الإرهاق بل سببه إهمال الصحة الجسمية.

وفي كثير من الحالات، نجد أن العلاقة بين السبب والنتيجة ذات صفة متباينة.

فعندما يواجه التلميذ الاحتمال الحقيقي أو الخيالي لفشله في المدرسة، فإن أول دافع يكيف به نفسه هو أن يعمل بهمة وجد. وفي معظم الحالات يصل إلى نتيجة فعالة، ويزول من طريقه هذا العائق.

فإذا لم تستطع المذاكرة الحدية أو العمل المتواصل أن يجتث الخوف من الفشل، فإنه يستسلم لليأس ويركن إلى نوع من التصرف الشاذ فيصبح شخصا قلقا يقال عنه "إنه مصاب بالانهيار العصبي".

ويلاحظ هنا أن الإرهاق لم يكن السبب في الانهيار العصبي هذا، وإنما الانهيار العصبي المزعوم هو رد فعل للفشل في الحصول على الانسجام.

ومن الطبيعي أن يعتقد الإنسان أن الانهيار العصبي سببه الإرهاق. فإن هذا مدعاة للاحترام و إدخال السرور عليه. كما أن تبرير هذا الاعتقاد يساعد كثيرا على دعم هذه الأكذوبة.

وعادة لا يكون الإرهاق بل القلق المتزايد هو سبب الانهيار العصبي الذي هو في الأصل استجابات أو تصرفات انفعالية ملحة شاذة.

إن جوهر المسألة ينحصر في الشخص نفسه لا فيالاضطراب الذي يصيبه. ففي كل حالة حار فيها عقل الإنسان، يمكن أن نوجه إليه هذه الأسئلة.

- أي المواقف لا يكيف نفسه لها بنجاح؟
- أي الوسائل يتبعها وهو يقوم بهذا التكيف الجزئي؟
- أي العوامل التي استمدها من تجاربه أو تعليمه قد قادته إلى السلوك الذي هو عليه الآن؟
- كيف يمكن أن يصل إلى درجة أفضل من التكيف؟

فإذا أمكن إجابة هذه الأسئلة، أمكن فهم الشخص وسهل حل جميع مشاكله.

الفصل الثالث

نموذج لحالة عصبية وعلاجها

الآن، وقد استوعبنا تلك الحقائق التي وردت في الفصلين السابقين، دعنا نحاول فهم حالة شخص عصبي عادي وننظر أولا إلى أولئك الناس – الذين قد تكون أنت أحدهم – ممن ليست لديهم أية فكرة عن أن ما بهم هو عيب عقل وليس نقصًا جسميًا على الإطلاق، إذ أنهم شديدو الاعتقاد في أن مصدر شكاتهم جسمي محض. فقد يكون هذا المصدر في اعتقادهم المعدة أو الكبد أو الأمعاء.

وسنورد هنا قصة أحد هؤلاء المرضى كما رواها هو عن نفسه – وقد تجد فيها قصتك أنت نفسك – قال للطبيب: (عندما أهب من نومي أشعر بطعم غريب في فمي، كما أشعر بالتعب، فلا أقوى على هضم شيء. فجميع أنواع اللحوم تتعبني. لذلك امتنعت عن أكلها. وأشعر الآن أن السمك الذي اعتمد عليه في غذائي اعتيادًا كبيرًا يسبب لي نفس الألم. وكل ما أستطيع تناوله هو " الكريمة" وبعض الأشياء الأخربكطعام البنجر. كما أني لا أقوى على مزاولة عملي. وعندما آوي إلى فراشي أشعر بتعب شديد فيستعصي علي النوم).

إن هذه قصة شاب شاحب اللون يشكو الهزال، ولكن الفحص الدقيق أثبت أن أعضاء الجهاز الهضمي ليس بها أي خلل البتة. فمعدته

تفرز العصارات المعدية، كما أن حركاتها عادية. ومجرى الطعام إلى الأمعاء سليم جدًا اللهم إلا أن جدران الأمعاء قد تراخت بعض الشيء بسبب عدم قيامها بعمل كاف. أما الكبد وكيس المرارة فهما عاديان. كذلك الكليتان.

وبعبارة أخرى فهو من الناحية العضوية في حالة صحيحة جيدة. غير أن الشاب يضج بأنواع الشكاوي.

وطبيعي أن المشكلة في عقله لا في جسمه.

فأعصابه هي المتعبة. وجوهر هذا التعب راجع إلى عدم الثقة في نفسه. فالشاب ليس لديه الشعور بالقوة ولا الثقة في نفسه ولا في قدرته على القيام بواجباته أو الاحتفاظ بصحته؛ بل استهدف للقلق واستبدت به الكتابة والحزن. وتدور أفكاره كلها حول الفشل والفقر والمرض. فهو يعجب أحيانًا كيف أن إنسانًا مريضًا مثله قادر أن يحيا تلك الحياة؟

فإذا أخبرته بأنه ليس به شيء، فإنه لايصدقك، بل يفقدثقته فيك، ولكن إذا ما أخبرته أنه يوجد شيء في أعضائه وأن المشكلة كلها تنحصر في عقله وفي أعصابه التي تحتاج إلى علاج، فإنه قد ينصت إليك في شيء من الأمل والاطمئنان.

عليك إذن أن ترسم له طريقًا محددًا من طرق العلاج التي تؤدي إلى تقوية إرادته وتعلمه كيف يقلع عن تأملاته الكثيبة وكيف ينجو من أفكاره الحزينة، وسرعان ما تصبح الدنيا حوله أكثر إشراقًا وبهجة.

فالأمل يطرد اليأس، وتحل البهجة مكان الكتابة. كما يحبب إليه النوم

الصحي في الليل بعد أن كان يمضي سحابة يومه في خوف وقلق بالغين منه.

هذه هي الروح التي يجب أن تكون عليها وأنت تقرأ هذا الكتاب، فارضًا أنك أحد هؤلاء المرضى الذين نكتب عنهم.

فلتستوثق من نفسك ولتتحقق تماما أنك سليم معافى من الناحية العضوية، أو فلتخبر عقلك الباطن أنك سوف لا تقاسي بعد ذلك من تلك الأفكار الحزينة القلقة، وأن جهاز العصبي كله يفيض قوة وحيوية.

وقد تعجب لمقدار التحسن الذي تشعر به بعد تناولك الجرعة الأولى من هذا الدواء العقلي العجيب.

ومن الطبيعي أنك لا تصل في الحال إلى درجة الكمال من الناحيتين الجسمية والعصبية. ولكن التحسن يبدأ في الحال بمجرد ما يستعيد المريض (أو الضحية) ثقته في نفسه، وعندما تنجح في أن تجعله يعتقد أنه سوف يشفى.

فعندئذ سيدرب عقله وإرادته على تهذيب نفسه، وسيعرف أنه يستطيع السيطرة على عقله، وسيتحقق بنفسه من سلامة جسمه وسيعلم كيف لا يقيم وزنًا كبيرًا لطعامه فيأكل هذا وينصرف عن ذاك كما يحلو له مؤكدة لنفسه أن أي طعام سيتناوله سيهضمه بسرعة وليس له أن يقلق إذا كانت أمعاؤه تشتغل أو لا تشتغل، كما أنه سيعلم أن صحته تتوقف على أفكاره لا على وظائفه الجسمية. علينا أن نرشده إلى الطريق الذي يتخلص به من الأفكار الخزينة بأن نوجهه إلى طريق سهل بسيط يستطيع

أن يمارسه في حياته اليومية، وسيتعلم شيئًا فشيئًا كيف ينظر إلى نفسه كرجل يجب أن ينجح وأن يتمتع بالصحة والبهجة والمرح.

فإذا استطعت أن تجعله يعتقد أنه رجل من هذا النوع فإنه سيغرس في عقله الباطن النوازع التي ستقوده حتما إلى تحقيق ذلك الهدف الأسمى الذي يريده لصحته من القوة والسلامة.

إن الفكر يصبح عادة، والعادة تعمل بدورها على تحديد السلوك الذي يكشف عن نفسه حتما في صور إيجابية طارئة.

إن تحويل كتلة تعسة من الأعصاب إلى شخص سعيد مبهج ليس بمعجزة، بل هو النتيجة المنطقية لاستخدام معرفتنا استخدامًا سليمًا. وهي أن عقلنا الباطن قابل للإيحاء وأن ذاكرته لا تخونه وأنه يمكن للإرادة أن تسيطر عليه، إرادتك أنت نفسك، وعلى هذا الأساس يستطيع الطبيب أن يعالج مثل هذه الأعصاب.

وعلى هذا الأساس أيضا تستطيع أنت مني تعلمت الإيحاء الصحيح أن تشفي نفسك إذا كنت مثل هذه الحالة التعسة.

فبعد أن تؤكد للمصاب أن أعضاءه سليمة قدم له هذه التمرينات العقلية التي تحمل العلاج في جمل بسيطة... يدع يؤكد لنفسه:

- الآن سأتخلص من إرهاق أعصابي.
- إني رجل صحيح الجسم.
- ما علي" إلا أن أقوي إرادتي وسرعان ما أتخلص من آلامي

وأوجاعي. إنه ليس في داخلي ما يبرر وجود هذه الأوجاع.

- إني ناجح وأستطيع أن أكون ناجحًا في الحياة.
- إني قوي وواثق من نفسي وسأظفر بما أريد.
- إني أستطيع أن ظهر تقدمًا سريعًا في عملي.
- أما في الحياة الاجتماعية فإن النجاح والشهرة في انتظاري.

دعه يفكر في هذه الكلمات كل يوم، بل دعه يعتقد بصحتها في قرارة نفسه، وعليه أن يطرد أية فكرة حزينة أو غير سارة. وليقرأ كل يوم في كتاب يجلب له البهجة والسرور ولو بضع دقائق. وعليه أن يمارس في حياته اليومية التحدث إلى شخص ما في رقة وعطف.

إذا فعل هذا فإنه سوف يجد أن عمله هذا – لا سيما إذا – بذل فيه بعض الجهد – سيكفل له الرضا والإشباع، وسيقبل على الحياة بعد أن كان برمًا بها، مدبرًا عنها.

إن مثل هذا المريض العصبي الذي نحن بصدده الآن يكون عادة مستعدة لأن يصف متاعبه إلى الطبيب. ومن الممكن أن تتحقق أنت بنفسك من صدق هذا القول، إذ أنه من حسن الحظ لا توجد صعوبة في حمل المريض على الكلام، فإذا ما شجعناه على أن يتحدث في حرية كاملة عما يشعر به وعما يخشاه، وإذا ما سأله الطبيب – من وقت إلى آخر – سؤالًا مباشرة، استطاع الطبيب أن يكشف عن الخوف الكامنوالقلق الدفين، وهما السبب الحقيقي في اضطرابه العصبي.

إن الاعتراف مفيد للنفس. وهو أكثر فائدة لنفس الشخص العصبي، إذ يستطيع الإنسان عن طريق هذا الاعتراف أن يرى مصدر الاضطراب وأن يدل المريض عليه. فمتى أيقن المريض أن مشكلته عقلية خالصة، ومتى وقف على الطريقة التي نشأت عنها تلك المشكلة – وستعرف هذا جيدا عندما تفرغ من قراءة هذا الكتاب – انبعث فيه الأمل وأقبل في حماس على الخطوات التي تمكنه من التغلب على تلك المشكلة.

فقد يكون الاضطراب العصبي في بعض الحالات نتيجة مباشرة الحادثة أو صدمة أو مرض حاد. إننا نبشر المريض في مثل هذه الحالات أن علة شكواه يمكن أن تعرض أمامه في وضوح. وسيتبين هو أنه ما دام السبب بعيد القدم، فكذلك المرض يجب أن يختفي ويزول.

إن الراحة العقلية التي يمكن الحصول عليها عن طريق تغيير البيئة أو المكان أو الظروف القائمة، أو عن طريق الحياة الهادئة مع رفيق لطيف هي في الغالب أفضل أنواع العلاج لمثل هذه الحالات العصبية مع، الحرص على أن يكون الطعام بسيطًامغذيا كافية. على أن الهواء الطلق المجدد – مع الإقلال من التمرينات العنيفة – أمر مرغوب فيه.

فإذا كان النوم مستعصيا عليه فيجب أن يستشير الطبيب لينصح له بالجرعة المناسبة التي تعيده إلى حالته الأولى من النوم في الليل. وعادة ما يحتاج المريض إلى مقو عام يثير شهيته ويبعد عنه السآمة.

وهذه وصفة مفيدة لهذا الغرض، إذا تناولها المريض ثلاث مرات يوميًا بعد الأكل:

- روح النشادر العطري ٠,١٢ جم
- روح الكلوروفورم ٠,١٢ جم
- صبغة الجوز المقيئ ٠,٦ جم
- ماء الكراويا ٠,١٥ جم

ولكن أفضل أنواع المقويات هو أن نجعل الإرادة تقوم بعملها، فهناك إرادة للصحة كما توجد إرادة للقيام بأي عمل آخر.

والإرادة يمكن استخدامها للعقل والجسم معا، فهي ذات قيمة في الوقت والجهد. ولكن الأقساط التي تدفعهاأبقى وأدوم من غيرها في أية ناحية أخرى. وفوق هذا فإن هذه الأقساط تدفع للشخص الذي يستثمرها. فعليك أن تفكر فيما يحدث عندما تبدأ في تطبيق الاقتراحات التي قدمناها سابقًا. فإنك تحاول إدخالها في عقلك وتقوم الذاكرة بتسجيلها حتى تصبح جزءًا من عقلك فلا يضيع منها شيء. ولكن قد يحدث بعد مضي أسبوع أو أكثر أن تجد أعصابك في نفس الحالة السيئة التي كانت عليها من قبل. فقد تقول إن هذه الاقتراحات لا أثر لها. وعلى هذا يصبح العقل ميدان معركة للآراء المتصارعة؛ وهي آراء بعضها قوي وبعضها ضعيف. ومن الطبيعي أن يسيطر القوي ويمضي في عمله.

فما من شيء في عقلك إلا وهو حي فيه، لأن أفكارك قد وضعت هذا الشيء هناك. فلو أنك قمت بتجميع المخاوف والشكوك عدة سنوات ثم وضعت فوقها نوعا من الأفكار أفضل لمدة أسبوع فقط،

فأيهما أقوى وأيهما أكثر احتمالا بالظفر والغلبة؟.

علينا أن نغلب الشر بالخير ومضى في بث الأفكار القوية المشجعة يومًا بعد يوم أو أسبوعًا عقب أسبوع حتى تصبح في آخر الأمر قادرة بطريقة آلية على السيطرة على الأفكار غيرالسارة، حتى إذا ما أخذت تطفو شيئًا فشيئًا إلى قمة العقل بدأت الصعاب في الزوال وبدأت القوة يظهر أثرها...

إنا لا نقيم أحكامنا هذه على الوهم والخرافة بل على أساس سيكولوجي سليم. فإن كل فكرة نستمتع بها ذات قيمة سواء أكانت تلك القيمة طيبة أم غير طيبة. فإذا لم نقدرالنتائج اليوم فعلينا أن نلوم تفكيرنا السابق الذي بعث بهذه النتائج. ولكن ما دمنا قادرين على تغيير تيار أفكارنا، فمن الممكن جدًا تغيير مكان هذه الأفكار الخاطئة واستبدالها بأفكار أفضل منها، وبذلك تختلف النتائج تبعا لهذا.

هذه هي النظرية. أما التطبيق فقد أثبت نجاحه آلاف الحالات. ومن الممكن لكل إنسان أن يكلف نفسه بعض العناء في أن يساعد نفسه.

على أنه يجب أن نستخدم الطرق الصحيحة، وأن نفهم في الوقت ذاته الطريقة التي يعمل بها العقل. إذ أن المسألة لا تقتصر على طرح المؤثرات السيئة إذ يقال "إذا ما خرج روح شرير واحد حل مكانه سبعة أرواح".

فعلينا أن نملأ عقولنا بالشيء المفيد النافع ليأخذ مكان الضار. ومن أجل هذا يجب أن نحتفظ بكمية كبيرة منالإيحاءات الإيجابية

نختزنها في ذاكرتنا للاستفادة منها عند الحاجة.

إن العقل الواعي قد أعد المعالجة موضوع واحد في وقت واحد. وهذا هو معنى التركيز، أما إذا تطاير العقل ووزع على أشياء متعددة فإنه لا يأتي بنتيجة قط. إن كل تدريب عقلي يؤكد ضرورة تركيز الانتباه على شيء واحد في وقت واحد. وهذا هو سر النجاح والتفوق.

وعلى هذا يجب أن تمارس في عملك اليومي أو في حياتك العادية عملية تركيز الانتباه على شيء واحد مستبعدة ما عداه من الأشياء الأخرى. وهذا من شأنه أن يتيح لك تركيزًا حادًا موجهًا لشيء واحد يساعد على أن يجعل حياتك أفسح مجالًا وأخصب مرتعًا.

فعليك أن تقرأ فقرة في كتاب أو تستمع إلى حديث في الإذاعة مستخدمًا في ذلك عصارة تركيزك، ثم تكتب خلاصة ما سمعت أو قرأت، وبهذه الطريقة تختبر نفسك، وسرعان ما تكتشف ما إذا كانت قوة تركيزك هذه جيدة أو رديئة. فإذا كانت رديئة فعليك أن تبدأ بأيسر الصعاب قبل أن تحاول التغلب على أضخمها. وعليك أن تمضي فيهذه الممارسة حتى تتبين أن هذا التركيز قد أصبح عادة مكتسبة وأنه يعمل من تلقاء نفسه.

أما النقطة الأخرى فهي أن تكف عن معالجة الجانب السلبي للأشياء، فتكف عن علاج أعصابك ومحاربة مخاوفك والتغلب على نزواتك وأهوائك.

قد تلوح هذه نصيحة غريبة في بادئ الأمر. ولكن سرعان ما تدرك الهدف من وراء ذلك. فبدلا من محاربة حالاتنا العصبية علينا أن نبني جوانب إيجابية من الشجاعة والراحة والاطمئنان، ومتى توفر لنا الكثير من هذه الجوانب فإن حالاتنا العصبية تبدأ في الاختفاء، كما تختفي الظلمة عندما ندير مفتاح النور. فبدلا من أن نحارب المخاوف نبني الثقة، ومتى قويت فينا هذه الثقة لم نعد نخشى الجلوس متى كانت الفكرة الغالبة فينا هي أن نقف. إن المزاج الثائر يهرب من النافذة إذا ما دخل المزاج المنبسط من باب العقل. وإن سيطرة نزوة غاضبة تخلق مزاجًا ثائرًا بينما الطبيعة الطيبة تكفل البهجة والرقة، وجميع الأشياء المسيطرة تتجمع عن طريق الفكر وتسجل عن طريق الذاكرة.

والآن بعد أن مارسنا التركيز على شيء واحد في وقت واحدمستبعدين ما خلا ذلك الشيء، نجد أننا إذا وجهنا العقل إلى التفكير الإيجابي المحدد فإنه لا يمكن في الوقت نفسه أن ينحرف إلى التفكير السلبي المريض، وبذلك يقوم العقل بتسجيل تلك الأفكار المتجمعة التي تعمل على فائدتنا والتي استصبح فيما بعد بعض هذه المسيطرات أو الموجهات. ومتى أصبحت موجهة أمكنها أن تحدد تصرفاتنا، وسيطرت على حالاتنا العقلية ونزواتنا. فإذا حاولت أية فكرة ضارة أو نوبة خوف أو شك أو فكرة تحمل التعاسة والفشل أن تلج عقولنا سارعنا إلى طردها كما تدير مفتاح النور، وركزنا انتباهنا على ما يناقضها مستخدمين في ذلك إيحاء قويا وإيجابيا يطرد من تلقاء ذاتها.

كل فكرة عن الصعاب أو الفشل، ثم تمضي في هذا حتى تقوى فينا تلك العادة فتؤدي عملها من تلقاء ذاتها.

فإذا نظرنا إلى المسألة من زاوية أخرى وجدنا أن هذه الممارسة تقدم للتفكير حافزًا قويًا يساعد على التغلب على الكثير من الصعاب الهيئة التي كان يمكن أن تقفنا في مكاننا أو تطيح بنا إلى الوراء. هذا الحافز يضفي على العقل إرادة ويعطي الشخصية قوة ويتيح للإنسان حياة جديدة.

إنا نعرف أولئك الناس السلبيين الذين ليس لديهم حافزمن أي نوع ممن يتراجعون أو ينكصون أمام أتفه الصعاب، هؤلاء الناس الذين ليست لديهم أية قوة دافعة على الإطلاق تجعلهم يتلونون على حسب الظروف التي يوجدون فيها أو على حسب الناس الذين يتعاملون معهم، هؤلاء الناس ممن يعوز حياتهم البريق، ينتهون في أغلب الظن إلى اضطرابات عقلية أو عصبية لأن الذاكرة تعمل دائما على اختزان وصنع الموجهات الضعيفة وليدة أفكارهم المريضة.

والآن وقد رأينا أن العقل والجسم يتكونان بدرجة تمكنهما من تكوين عادات متباينة، يجب أن ندرك أنه إذا لم نسلك بهما الطريق السوي لتكوين العادة الطيبة فإنهما لا شك سيكونان العادة السيئة على أرجح الظنون.

وبعبارة أخرى إذا لم تكف أنفسنا مشقة تنمية السيطرة على أنفسنا وكبح جماحنا، سيطرت علينا عاداتنا واستعبدتنا أعصابنا ورضخنا كذلك لمن هم أقوى منا إرادة ممن نصادفهم في حياتنا. ولكننا إذا شحنا العقل

بالأفكار الشعورية ذات الطابع المشجع المرغوب فيه فإنا ننمي بذلك الجهاز السمبتاوي ونجعله يسلك السبيل التي تتيح له الصحة والهدوء العصبي. وهذا معناه أننا نحتاج إلى حافز يجرف سريعة الكثير من تلكالصعاب الصغيرة ويمكننا من التغلب على الصعاب الكبيرة. ولكن هذا أمر يختلف تماما عن مهاجمة ومحاربة المخاوف والشكوك ومظاهر العجز والقصور بطريق مباشر وجعل عقولنا ميدان المعركة أشد اختلاط وارتباكا عن ذي قبل.

ما من شيء يمنع هذا البناء الإيجابي الذي لا يحتاج إلا إلى التركيز الذي يأتي عن طريق الإرادة الموجهة. فإذا تأكدنا من أن الذاكرة ماضية في تحقيق شيء ما عن طريق تجمعها إلى موجهات، توقعنا أن نحقق شيئًا عظيمًا أيضًا عن طريق اختيارنا للنوع المناسب من الأفكار التي تسجلها تلك الذاكرة.

وهذا يصل بنا إلى مستوى جديد من الحياة العقلية يظهر أثره في ذلك المستوى الاسم من الصحة العقلية والجسمية وفي التحرر من جميع المشاكل العصبية.

الفصل الرابع

الكبت الجنسي

والآن بعد أن استعرضنا نموذجًا من نماذج أمراضنا العصبية، تعالوا بنا نستعرض مظهرًا آخر من هذه الأمراض هو الكبت الجنسي.

ويحسن بنا قبل أن تمضي في ذلك طويلًا أن نذكر بادئ ذي بدء أن هناك طرق متباينة تسلكها الأعصاب لتكشف عن أعمالها. ولقد قدمنا فقط مثالًا واحدًا. ولكن لكي يستطيع القارئ تطبيق أية نصيحة نافعة يجب أن نقدم له أمثلة أخرى حتى إذا ما عجز عن رؤية حالته الخاصة في المثال الأول فقد يجد علامات هذه الحالة في مثال آخر.

إن الضعف العصبي قد يكشف عن نفسه في نواح عدة. فبعض الأشخاص العصبيين لا يقوون على الجلوس في مكان مغلق فهم يخشون والنفق، مثلا كما يخافون المسرح أو صالات الرقص. وهناك آخرون على النقيض من هؤلاء يخافون الأماكن الفسيحة ولا يشعرون بالأمن إلا وراء جدران منازلهم أو داخلعربة سكة حديدية أو سيارة.

ويشكو البعض الصداع المستمر، بينما يتألم الآخرون من أعينهم. ويخشى البعض حقيقة أمرهم من عجزهم عن القيام بالعلاقات العادية بين الرجل والمرأة. وفي مثل هذه الحالات يكون مصير الزواج انهيارًا عصبيًا كاملًا.

في جميع هؤلاء نجد في عقل كل مريض سببًا لهذا القلق وإن لم يكن شاعرًا به. فمن العبث أن نقول له "لا تقلق". كما أن واجب الطبيب هو أن يحفر في أعماق ذلك المريض ليستخرج السبب الحقيقي الدفين للقلق؛ وعندئذ يتمكن من التحرر منه.

أما أولئك الذين ينهارون تحت حالة الهياج العصبي أو الاضطراب إبان انتظارهم ليوم الزواج، فليس من الضروري أن يكون هذا راجعًا إلى نقص في الناحية الجنسية بأية حال من الأحوال. ولكن المسألة كلها تنحصر في أن جهازهم العصبي عاجز عن أن يسير في مستوى معين من الإجهاد أو الضغط ما لم يسبق لجهازهم العصبي أن ألقي عليه مثله.

إن أول اختبار عصبي واجهوه أو واجهه جهازهم العصبيكان اختبار الشكوك والمخاوف والهموم التي تلقى على الرجل ذي الضمير الحي أو المرأة الطيبة عندما يواجه هو (أو هي) الزواج. فإذا تأجلت حفلة الزواج وقام طبيب بمعالجة المريض فأعاد على سمعه الكلمات المشجعة والشروح المطمئنة فسرعان ما يهدأ بال المريض ويستعيد ثقته في نفسه ويتحقق الزواج الناجح.

وعلى هذا نرى أن الغريزة الجنسية تلعب دورًا هامًا في حدوث الاضطرابات العصبية. وغالبا ما نجد أن مصدر الاضطرابات هو رغبات جنسية مكبوتة.

وإن تثقيف الأطفال وإلمامهم بالشئون الجنسية قد بدأ يستقر على أساس علمي. فيجب ألا نترك الطفل حتى يعرف هذه الأشياء عن طريق

المصادفة أو بوسائل سيئة غير مرغوب فيها. إن حقائق الطبيعة يجب أن تقدم للطفل في صور بسيطة كريمة طبيعية، من اقترب من مرحلة البلوغ.

إن كل إنسان عادي يرث غرائز جنسية، وهذه الغرائز هي في الواقع من أقوى ميراثه، والحياة الاجتماعية المتحضرة تتطلب من هذه الغرائز ألا يمارسها صاحبها على نحو غير لائق بليكبحها ويكبتها طبقا لقوانين المجتمع المتحضر. لذلك نشأ في كل شخص منا نوع من الصراع بين غريزته الطبيعية والسيطرة المكتسبة المفروضة عليه.

إننا نعيش بالقدوة والمثال، وبعض هذه الأمثلة التي قدمت للأطفال الصغار عن الأمور الجنسية هي في أغلب الأحايين السبب في تلك الحالات العصبية التي يقاسون منها اليوم.

وكلنا يعرف أن تحليل المشاكل الجنسية هو تحليل يجريه داخليًا كل رجل عادي أو امرأة عادية. ذلك لأن الغريزة موجودة في الغالب من وقت ولادته وأن العقل المتسائل المستطلع عند الطفل الصغير هوله بل يذهله ذلك الشيء كله إذا ترك ليعرف الغريزة الجنسية قبل أن يصل إلى المرحلة التي يكون فيها قادرة على فهمها وإدراك أسرارها.

ولقد أشرنا من قبل إلى أن الثقافة الجنسية أمر مرغوب فيه عندما يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ، وهذه الثقافة مرتبطة بتثقيف العقل صحية، وبعبارة أوضح إن هذه الثقافة الجنسية تعين الطفل على أن يفكر ويناقش ويتحكم في عقله، وبهذا يطرد الأفكار والرغبات الجنسية المكبوتة.

ولكن المسألة مع الطفل الصغير تأخذ شكلًا مغايرًا لهذاكل المغايرة. فإنه من الإجرام أن نسخر من الغريزة الجنسية أمام الأطفال أو أن نعالجها في شيء من الاستخفاف، فإن الغريزة الجنسية تستيقظ وسرعان ما يبدأ الفتى في التفكير في الفتاة، كما تبدأ الفتاة في التفكير في الفتى، ثم يبدأ الاثنان يتحدثان عن هذه المسائل أحدهما إلى الآخر، وكلما تقدم بهما السن اشتدت فيهما الرغبة التي لا يستطيعان لهما فهما والتي يكبتانها بطبيعة الأمر. وهنا يبدأ العقل الباطن يعمل. ثم ينتقل الفتى والفتاة من طور الطفولة إلى طور الشباب وأخيرًا إلى دور الرجولة أو الأمومة. وهما في أثناء ذلك تعلق في أذهانهما صور قديمة وأحاديث عارضة، وتظل هذه الأشياء مستقرة في العقل الباطن لا يمكن محوها أو إضعافها.

ثم إن هؤلاء الفتيان والفتيات لا يحظون بالشروح المحددة التي تلتقي ضوءًا على مثلهم العليا النامية، بل هم في كل هذا الوقت يكبتون بعض الأشياء التي تعد الأساس الأول الذي تقوم عليه حياتهم، وذلك لأنهم لم يزودوا بالمخرج الصحيح الذي تتسرب منه تلك الأشياء عن طريق الناصح الأمين الذي يحنو عليهم في عطف وحدب. فلا عجب أن ينحرف هؤلاء الشبان إلى أناس على جانب كبير من العناد وسوء الطبع،ولا عجب أيضًا أن يركنوا إلى العزلة والانطواء على أنفسهم. والسبب في هذا هو أنهم يخلفون وراءهم شيئًا يشعرون أنهم في حاجة إليه ولكنهم لا يستطيعون الحصول عليه بسبب القوانين الاجتماعية القائمة التي فرضها المجتمع، هذه القوانين الاجتماعية توضع لصالح المجتمع طبعة وتهدف كلها إلى أن يسلك الجنس طريقة العادي

الطبيعي وهو الزواج. ولكن الحاجة لمثل هذه التنظيمات الاجتماعية يجب أن يفهمها الشاب فهمًا واضحًا. ولكي نقضي على الجانب الأكبر من الاضطراب العصبي عند الشاب يجب أن نحفظ عقل الطفل بعيدة عن جميع هذه الأشياء حتى يصل إلى السن المناسبة وهي مرحلة البلوغ حين يكون قادرة على الاستماع إلى خير النصائح . وبذا يتعلم كيف يسيطر على عقله الباطل.

يجب أن نشبع حب الاستطلاع الطبيعي في الطفل بأن نقدم له بعض الحقائق البسيطة عن ذلك التاريخ الطبيعي. أما المرض العصبي الذي سببه الكبت الجنسي فهو حلقة مرذولة بغيضة لأن الشاب العصبي هو الشخص الذي لا يستطيع أن يسيطر على غريزته الجنسية أو يكبتها إلا بصعوبة غير عادية. كما أن جميع أعراض هذا الاضطراب العصبي ترجع فيالغالب إلى ما يقاسيه من آثار هذا الاضطراب. فإذا ما تكشفت له تلك الحقيقة شعر بارتياح كبير وأصبح الشفاء من هذا الاضطراب مؤكدة وفي متناول يده بعد أن أضحى السبب الخفي الغامض معروفًا لديه.

وفوق هذا فيجب علينا أن نتذكر دائما أن المدنية ذاتها مرض عصبي أو اضطراب عصبي، فهي تدفع كل واحد منا في اتجاه دائم لأن هي أنفسنا أو نلائمها على حسب بيئتنا. ولكن هذه الملاءمة أو المواءمة لقوانين الجنس ليست سهلة دائمًا. إن الشخص العصبي هو الذي يصاب بانهيار في بعض مراحله ولكنه يستطيع أن يصلح هذا الانهيار عن طريق اكتساب فن السيطرة على عقله.

والخطوة الأولى نحو هذه الغاية هي أن يخلص عقله من تلك

السموم التي تنوش عقله وتفقده صوابه وأن يجري محادثةحرة مع طبيب على جانب كبير من الإدراك والعطف، وبذلك يستطيع الوقوف على تلك المخاوف والشكوك والرغبات التي كانت السبب في انحرافه والتي لم يشعر بوجودها شعورًا ملموسًا واضحًا؛ فتطفو تلك المخاوف على سطح عقله بعد أن كانتمستقرة في القاع. وسنورد هنا قصة أحد أولئك العصبيين كما رواها للطبيب المعالج. قالت السيدة المريضة:

"كنت دائمًا طفلة عصبية تعاودني دائما الأحلام المزعجة كما كنت أخشى الذهاب إلى الفراش، ثم استولى على شعور الخوف من الاختناق، ولذلك لم أستطع تحمل السفر في قطار تحت الأرض. كما كنت أخشى أن أموت محترقة، كذلك كنت أقلق بسبب أشياء كنت قد ذكرتها لغيري من الناس بينما لم يكن في هذه الأشياء ما يدعو للقلق البتة. ولطالما استبد بي كابوس بأني غريقة".

وإليكم قصة رجل مريض آخر. قال إنه فقد القدرة على استخدام أطرافه بسبب إحدى الغارات الجوية، إذ أثرت الصدمة في عضلات بطنه، كما أصيب بالانفلونزا حوالي خمس عشرة مرة وأصيب بروماتزم عضلي والتهاب في الأمعاء. كما فقد أعصابه كصبي. وكان أبوه يضربه بالسوط بسبب مخاوفه التي كانت تنتابه كل ليلة. فكان يخشى الذهاب إلى منزله في الظلام كما كان يلبس منظارًا بسبب ضعف أعصابه.

والآن تعرض لحالة سيدة كما ترويها بنفسها علها تفيد قارئات هذا الكتاب فيجدن في قصتها هذه صورة لحالتهنالعصبية. فبعد محادثة على

جانب كبير من المودة والعطف أمكن الكشف لتلك المرأة عن المخاوف الدفينة التي ترجع إلى أمها والتي بدأت تنتابها في مرحلة البلوغ. وكانت هذه المخاوف أساس اضطرابها العصبي. فبمجرد أن شعرت أنها قد وجدت شخصا يستطيع فهم شكواها فهمًا صحيحًا، شخصًا تستطيع الاعتماد عليه، أخذت حالتها تتحسن، ولم تمض بضعة أسابيع حتى أصبحت شخص معافى سعيدًا. وإليك قصتها. كما سجلتها.

منذ أن تزوجت وأنا أقاسي من أعصاب، ولو لم يتح إلى خير زوج في العالم ممن يمسي بي أشد عناية ويتحمل جميع شكاياتي من المرض لكنت اليوم بعيدة عنه، أو كان قد هجرني. فإن الرجل العادي لا يستطيع أن يتحمل حالتي إذ أن المرض لم يجعل من زوجة له على الإطلاق.

"وكان أول ما شعرت به هو ذلك الصداع المخيف الذي لا أقوى على وصف فظاعته، بل يكفي أن أقول إنه حطني حتى إني أحسست أن نهاية العالم قد اقتربت – ولم يتركني ذلك الصداع الذي لا مثيل له ثماني سنوات، ولم يقتصر الأمر على هذا بل كنت أحس بنوع من الاهتزاز الداخلي، نوع من الحالة العصبية الداخلية، كما كنت أحس أن جميع أعضائي تهتز.

"فلما ذهبت للطبيب أخبرني أن أعصابي متوترة. غير أنني كنت قلقة... ولم أكن أقوى على تحمل أي شيء. إذ لم تكن لدى القوة الكافية لأن أمشي إلى محطة "الأوتوبيس" أو أعود منها إلى بيتي. وكنت أحيانا أستيقظ في الصباح وأنا أشعر ببعض الراحة. ولكني لا أكاد أفرغ

من إعداد الإفطار لزوجي وأبدأ عملي في الصباح حتى أشعر أن قواي كلها قد خارت؛ ولا ينتصف اليوم إلا وقد أصابني الانهيار، كما كان عندي إمساك شديد لدرجة أني كنت أعتقد أني لا أستطيع أن أتبرز أسبوع كاملا إن لم آخذ "ملينا". لذلك جربت جميع المسهلات المعروفة حتى أن زوجي كان يقول إلى دائما "إذا ما اكتشف نوع جديد من أنواع المسهلات" أسرعت إليه وكنت أول من جر به "كما كنت أقوم بعمل حقنة شرجية" كل يوم أو يومين. فإن تهاونت في هذا قاسيت من الإمساك فوق ما أحتمل.

وقد حدث أن اضطررت للنوم على ظهري مدة ستة أسابيع لا لشيء إلا لأني أهملت نفسي.

ويقول لي بعض الأطباء "أن ليس في الأمر شيء"،ولكني أعرف أن هذا أمر ثقيل لا يحتمل. فقد قاسيته بنفسي، هذا بجانب العرق الذي يتصبب علي، ثم شعوري بالحرارة ثم بالبرودة. وهل حدثتك عن ذلك الشعور الغريب المثير للضحك الذي يسري في جانبي ومنه إلى ساقي، وقد شعرت يوما أنه يسري إلى أعلى العامود الفقري؟. إني أعتقد أن هناك عصبًا منحلًا أو شيئًا من هذا القبيل.

ولم يستطع أحد من الأطباء علاج هذه الحالة. فقد ذهبت إلى عشرات الأطباء، كما حاولت علاج هذه الحالة عن طريق"المجبرين" أو علاج الداء بنفس الداء (!). كما أشار علي البعض بمحاولة الشفاء بالروحانيات، ولكنك لا تستطيع أن تقنعني أن كل هذه الأشياء إن هي

إلا خيالات أو أوهام لا تعيش إلا في عقلي.

"إني أعترف أني عصبية. ولكن لا بد أن يكون لهذه الحالة سبب ما. وكل ما أدريه أني لم أشعر بهذه الأشياء قبل أن أتزوج".

إن مثل هذه السيدة يمكن أن تكون مثالًا طيبًا للذعرالذي ينسجه وتصنعه الأعصاب، فإن هذه المرأة لم تدرك قط أن متاعبها كلها كانت عقلية في جوهرها ولبها؛ وأن هذه المتاعب نبتت وترعرعت وهي تمارس إحدى تجاربها المخيفة المتصلة بالأمور الجنسية التي مرت بها وهي فتاة صغيرة. ولكن هذه الحقيقة لم تتضح تمامًا إلا بعد التحدث إليها حديثًا مشبعًا بالعطف والمودة؛ وبالتالي أمكن تطبيق العلاج الصحيح. وهذا العلاج ينحصر في أن نكشف للمريضة كيف أن جميع متاعبها ناتجة من الخوف، وكيف أن جميع المظاهر الجسمية كانت تحاول بطريقة لاشعورية الهروب من ذلك الفزع أو الخوف الدفين والحصول على العطف والتعضيد.

ثم أخذت الطمأنينة تسري فيها شيئًا فشيئًا، وما لبثت أن استعادت ثقتها في نفسها، وبعد أن تحدث الطبيب إلى زوجها وبصره بحالتها أخذت الزوجة تستمتع بحياة جديدة تفيض مصلحة وسعادة، إلا أن الشفاء الكامل لم يتحقق لها حتى وضعت ابنها الأول.

وإنه لمن العبث أن نحاول علاج هؤلاء الناس العصبيين بأن نقول لهم لا تقلقوا، أو أنهم لا يشكون من شيء عضوي، إذ أنهم لا يكفون عن الشعور بالقلق بمجرد أن نقول لهملا تقلقوا. ولكن متى قدمنا لهم

سببًا يستند إلى المنطق، يبرر قلقهم، وأن هذا السبب لا شعوري، فعندئذ ينظرون إلى المسألة نظرة مخالفة.

إن الإيحاء يستطيع أن يؤثر فيهم، فهم لديهم القابلية والاستعداد لأن يوحوا لأنفسهم بما يبعث فيهم الثقة والأمل، وفي نفس الوقت يجب ألا نهمل العلاج الجسمي لأنه لا يوجد حد فاصل للتفاعل بين الحالات الجسمية والعقلية. فإذا طال الزمن بالعقل وهو على تلك الحالة من المرض فإن الجسم لا شك يتأثر تبعًا لذلك حتى يعتل هو كذلك.

وعلى هذا كان مرضى الأعصاب في حاجة دائمة إلى أدوية مقوية وإلى نظام من التغذية مفيد وممارسة بعض التمرينات الجسمية والاستمتاع بالهواء الطلق.

فمما لا شك فيه أن هذه الآثار الجسمية سيكون لها أثرها المباشر على الناحية العقلية. وهذه الإجراءات المتعلقة بالناحية الجسمية هي بمثابة "الشماعات" التي يعلق عليها الطبيب إرشاداته وتوجيهاته، أي أنه يستخدمها كعوامل مساعدة أو وسائل تعينه على أن يثبت في عقل المريض وهو يوحي إليه – الإيمانالقوي بالفوائد التي يجنيها من مزاولة هذه التمرينات التي تتيح له الصحة والقوة، بل إن مجرد الاعتقاد في هذا فيه نفع كبير له، إذ يعين المريض كثيرًا على زيادة قوة التركيز عنده فيتشجع على أن يوحي إلى نفسه كل يوم ببعض تلك العبارات السالفة التي يصب فيها كل أفكاره وانتباهه.

ثم شجعت تلك المريضة على أن تقول لنفسها كل صباح "لقد

ذهبت مخاوفي" – "إني في صحة جيدة" – "إني أحب زوجي – "إنه طيب لطيف معي". وكان لهذا أثر طيب فيها . مثل هذه العبارات مي رددها المريض بتفكير عميق وتأمل قوى كفيلة بأن تقدم له من العون والنفع ما لا يقدمه له "جالون" من الأدوية !!

فلو أن حالتك العصبية كانت تعزى إلى خوف جنسي أو كبت جنسي أو أنك وجدت أن الأعراض عندك شبيهة بأعراض تلك السيدة المريضة، فإنك قد تسلك طريقًا طويلًا للشفاء التام، فتقوم بتحليل عقلك ثم تتبع هذا بطرد مخاوفك؛ وذلك بطرح جميع المؤثرات السيئة التي تعمل في عقلك الواعي والباطن.

فعليك أولًا أن تنظر إلى الغريزة الجنسية نظرة معقولةوأن تفهمها كما هي. فهناك غريزتان أساسيتان تشكلان الحياة وتكونان أساسًا لنموها وبقائها. الأولى غريزة حفظ الذات والثانية غريزة حفظ الجنس، ومن أجل هذا، من أجل الأهمية الأولى لهاتين الغريزتين، كفلت لهما الطبيعة نفوذًا وأثرًا عظيمين. فإن الطبيعة ترى أن أهدافها تتحقق عن طريق أفراد ولو على الرغم منهم. ومن أجل هذا فقد زودنا بهاتين الغريزتين كميراث من الماضي البعيد... هذا جزء مما جهزت به الطبيعة العقل الباطن عندما قذفتنا أرحام أمهاتنا إلى هذا العالم. ومع أننا حديثو العهد بالولادة إلا أن غرائزنا المتأصلة فينا ضاربة في العمر. ومن أجل هذا نجد المسرح قد أعد للمعركة العظيمة بين تلك الغرائز الضاربة في العمر و بين حاجة الفرد للسيطرة عليها.

إن غريزة حفظ الذات يهددها عاملان هما الجوع والخطر. فالجوع يدفع

الرجل البدائي لأن يبحث عن طعامه. ومن أجل هذا يكتسب مهارة وخفة في الصيد. ثم ينمي مهارته. ودهاءه فيما بعد، بتسليطهما على الصعاب الطبيعية التي تواجهه، كما يدفعه الخطر إلى السرعة وحسن التصرف، تم توقع الشيء والحذر منه مستخدمًا في ذلك عقله وذكاءه على مستوى عال.

هذان الحافزان قُصِدَ بهما تجنيبنا الركود وحفظ حياتنا قوية دافقة تهدف دائمًا إلى ظفر أكبر ونجاح أعظم.

أما الجنس فهو من الناحية الأخرى عامل إغراء وليس دافعًا، فهو يقود الإنسان ولكنه لا يدفعه. فقد يكون شبيهًا بالضوء الذي يلمع ليلًا فوق الأرض المبتلة. ولكنه يؤدي غرضه المنشود بنجاح، فهو يظل يجذبنا حتى تبلغ الطبيعة أهدافها التي رسمتها. وعلى هذا كنا دائما خاضعين لعاملي الدفع والجذب.

ويتضح من هذا أنه ليس هناك ما نخجل منه، من أن يكون لنا مثل هذه الغرائز الأولية لأنها في الواقع عادية جدًا. كما أنها توجد في جميع الناس سواء تبيها هؤلاء الناس واعترفوا بها أم لم يتبينوها ولم يعترفوا بها.

فهناك جاذبية طبيعية بين الجنسين، وهذا أمر طبيعي.

إن هذه الثنائية الخالدة بين الذكر والأنثى كقطبي المغناطيس، كل واحد مكمل للآخر، وليس من صالح الرجل أن يعيش وحده، كذلك ليس من مصلحة المرأة أن تعيش وحدها.

ولكن يحدث أحيانًا أن يضطرا لأن يفعلا هذا. وفي مثلهذه الحالة

يجب أن تهذب الغريزة حتى تتهيأ لذلك المستوى غير الطبيعي.

ومن ناحية أخرى نرى أن الزواج في ذاته لا يحل مشكلة الجنس، لأن الغرائز حتى في الزواج يجب أن تنظم وأن تعالج. إن مشكلة الجنس هذه مشكلة يواجهها جميع الناس إن عاجلًا أو آجلًا. والناس العاديون يعملون على هيئة أنفسهم وملاءمتها لها. أما أولئك الذين يعجزون عن أن يكونوا على وفاق مع غرائزهم فإنهم يجدون أنفسهم في الغالب وقد لفتهم المشاكل العصبية بسبب محاولتهم إهمالها أو كبتها.

إن القوة الجنسية هي دافع خالق محدد ومخرجها الطبيعي هو في إيجاد حياة جديدة. هذا المخرج يختلف كثيرًا تبعًا للرجل أو المرأة، فقد يأتي هذا الدافع عرضًا في حياة الرجل بينما نراه في المرأة قد أكمل دورته في بضع سنين حتى وصل إلى مرحلة الحمل والولادة والرضاع.

فإذا ما أنكرنا هذا المخرج العادي على الرجل أو المرأة فإن الغريزة تظل بعيدة كل البعد عن أن تخبو أو تنطفي، بلكثيرًا ما يحدث أن تفصح الغريزة عن نفسها في صورة مقلوبة بدلًا من ذلك المخرج الطبيعي.

ولكي نتجنب هذا، كان من الضروري إتاحة الفرصة المفيدة لاستخدام هذا الدافع الخالق. وهذا ما يطلق عليه "إعلاء الغريزة". فإن أي نوع من المجهود الخالق يعمل على امتصاص بعض هذه الطاقة ويبعث نوعًا من الراحة النفسية في مقابل هذا الامتصاص. فيجد بعض الناس خلاصهم في القيام بأي عمل بدنيكمزق الحديقة مثلًا. كما أن أي نوع من البناء أو الزرع أو التمريض أو التخطيط يكفل الإشباع المتسامي

لذلك الدافع الجنسي الخالق. هذه إحدى الطرق التي تعالج بها مثل هذه المشكلة الصعبة حقًا.

أما من الناحية الأخرى، فإذا غذينا الغريزة الجنسية وانغمسنا فيها بأفكارنا وخيالاتنا، فإن الذاكرة تختزن كل هذا وتضيفه إلى قوة الدافع الأصلي.

والواقع أنه من الممكن جدًا من الناحية العقلية أن نستثير هذه الدوافع فتهب بنفس القوة التي كانت عليها من قبل وتغلب على ما لدى الإنسان من سيطرة عادية.

وإذا نقترح كسياسة عملية – أن نرسم نظامًا ثابتًا للحياة يشتمل على مقدار محدد من التمرينات الجسمية، كما أن العقل يجب أن يركز تفكيره في الموضوع الذي يعالجه وألا يسمحله بأن يسرح أو "يشطح" إلى موضوعات غير مرغوب فيها.

فعلينا أن نواجه الغرائز الفطرية كأنها مشاكل ونعالجها بطريقة طبيعية فلا نتجاهلها أو تلفظها بل نستغل قوتها في القيام بعمل مبتكر إنشائي في اتجاه نافع مفيد. وعلينا أن نستخدم القدرة على التصور، أي أن تكون هناك صورة واضحة محددة في عين العقل، نتخذ منها عاملًا من عوامل كبح النفس والسيطرة عليها.

إن الحيوانات تسلك وفق غرائزها، ولكن الرجل والمرأة يجب أن يتعلما كيف ينظمان هذه الغرائز. إن الحيوانات غير مسئولة ولكن الرجال والنساء مسئولون، وهذه المسئولية، أي كبح النفس، هي إحدى

المسائل التي يجب أن يواجهها جميع مرضى الأعصاب. وكلما تمكنوا من كبح أنفسهم وأحسوا بالمسئولية الشخصية، أخذت متاعبهم الناتجة من فقدانهم هذه المسئولية في الزوال.

وعلى هذا، ما دام الكبت الجنسي يؤدي بنا إلى مشكلة، فعلينا أن نمارس أي فن يتيح لنا إفصاحًا خالقا بمزاولة عمل أو ممارسة هواية، على أن نتبع هذا بالإيحاء العقلي والتصور العقلي لنضمن الهدوء والتعقل والسيطرة الموجهة على جميع انفعالاتنا.

ولئن كان "الكبت الجنسي" مجرد عامل واحد من العوامل التي تستبد بسلوكنا في فترات معينة، إلا أنه ليس أهم هذه العوامل. فهناك عوامل أخرى هي الأفكار الثابتة، أو "الوساوس"... وهذا ما سنعالجه في الفصل التالي.

الفصل الخامس

الوساوس؟

إن الغالبية الكبرى من الناس العصبيين من عرضنا لهم في الفصول السابقة، أولئك الذين يعتقدون أن جميع مشاكلهم تعزى إلى أمراض جسمية كأمراض المعدة والكبد وغيره من سائر أعضاء الجسم، هؤلاء الناس لا يمثلون وحدهم جميع الحالات العصبية بأي حال من الأحوال، فإن هناك طائفة كبيرة من ضحايا الأعصاب ممن يعتقدون اعتقادًا جازمًا بسلامة أعضائهم الجسمية، ويؤمنون أن مصدر تعبهم يجثم في عقولهم، وأن تعبهم هذا لا يقل خطرًا بل ربما كان أصعب علاجًا. أمثال هؤلاء الناس تلوح عليهم علائم الصحة اللهم إلا تلك النظرة القلقة المهمومة التي تعلو وجوههم. وفوق هذا فإننا نراه على أحسن حال عندما تعاودهم نوبات المرض، على خلاف الآخرين الذين يبدون في حالة من الضيق والقلق وإن تفاوتت درجة هذا الضيق وهذا القلق من شخص إلى شخص ومن لحظة إلى لحظة، فقد ينعمون بيوم جميل هادئبعد فترة قاسية من الكآبة والوجوم ولكنهم سرعان ما يرتدون إلى حالتهم الأولى، يرددون سابق شكواهم.

أمثال هؤلاء الناس الذين نحن بصددهم الآن هم من الناحية الأخرى على خير ما يرام حتى تحل بهم تلك المصيبة التي تسلبهم

هنائهم وهدوءهم، ويظلون على هذه الحالة النفسية التعسة حتى تنقشع عنهم تلك الغمة فيعودون سيرتهم الأولى.. وهم يشبهون تلك الغمة التي تنتابهم بسحابة كثيفة تغشي حياتهم لا يستطيعون أن يتبينوا من خلالها وميضًا أو شعاعًا. فقد ران اليأس والقنوط على قلوبهم حتى فقدوا كل أمل لهم في الحياة، يقطعون أيامهم التعيسة وقد استولى عليهم شعور من الذعر والفشل والتفاهة حتى اعتقدوا في قرارة نفوسهم أن أمورهم لن تستقيم أبدًا وأن جميع مشروعاتهم مصيرها الفشل الذريع، وأنه ما من أحد يعني بهم أو يقيم لهم وزنًا.

أما فائدة صحة الجسم وسلامته متى كان على هذه الدرجة من اليأس والقنوط؟

هؤلاء المنكوبون من ضحايا الأعصاب تنتابهم نوبات من الكآبة واليأس لغير ما سبب معروف، وفي فترات غير محددة ، فتحل النوبة بالمريض وتبني مدنها المعينة ثم تزايله تاركة إياهبنفس الحالة التي كان عليها، وقد شفي منها تمامًا وكأن لم يحدث شيء.

ولكن طالما كان ذلك المريض واقعًا ضحية لتلك النوبة فإننا نلقاه يقاسي من تلك الآراء المسيطرة أو الوساوس. وقد تكون تلك الوساوس فكرة أو عملًا أو خوفًا قد أقحم نفسه في شعور المريض بصورة يشعر إزاءها بعجزه المطلق عن مقاومته.

فهذه الآراء هي شيء غير متكامل في ذاته، ينظر إليها المريض على أنها بعيدة كل البعد عن ظل الحقيقة والواقع وفي بعض الأحيان،

نرى تلك الفكرة الملحة المسيطرة عليه أو الخوف لا يغيب أبدًا عن خاطر المريض، بل يستحوذ عليه ويؤثر فيه طوال أيام حياته.

وإليكم مجمل حالة من هذا النوع.

كان بطل هذه القصة يقوم بإدارة إحدى شركات البيع الناجحة. وكان معروفًا بأنه من أذكى رجال الأعمال في المدينة وأكفأهم، وكان يؤخذ برأيه دائمًا، لا في شركته فحسب بل في الشركات الأخرى المتصلة به. فكان مديرًا لأحد البنوك ولم يخطر بال أحد ممن عمل معهم مدة عشرين عامًا أن هذا الرجل مريض. ولكنه كان – كما يقول هو عن نفسه – يقاسي من ألم نفسيمنذ طفولته.

قال: "لم أستطع أن أتخلص من ذلك الإحساس الغامر وهو أن جميع الأشياء ليست حقيقية لدرجة أني كنت أشعر أني موجود هنا كما أني موجود في عالم آخر غير هذا العالم، ولم أستطع أن أطرد ذلك الشعور الغريب من رأسي، حتى أصبحت حياتي مليئة بالمخاوف، فأتوقع الشر في كل لحظة. بل كنت أكتب وأخاف من آلاف الاحتمالات التي لم تحدث أبدا. فإذا أويت لفراشي ليلا لم أكن أنام قبل أن أستعيد في ذهني كثيرًا من الأشياء التي حدثت في أثناء اليوم أو أخشى حدوثها نتيجة لتصرفات أتيتها في ذلك اليوم، وتكون النتيجة أن هذه الأشياء تسبب إلى قلقًا وضيقًا، فأستيقظ وأنا على هذه الحالة من القلق والذعر".

كانت كل ليلة مفعمة بأحلامها المزعجة البغيضة التي كنت أشعر فيها بأنواع من الذعر والفزع قد طوتني وألقت بي في وسط تلك المخاوف

التي لا يمكن أن أصفها والتي خيل إلى أني كنت السبب في حدوثها.

كما كان يراودني من وقت إلى آخر خاطر مفزع هو أني سأموت. إني أدرك تمامًا أن هذا كان حماقة مني وجهلًاما دامت كل الدلائل تشير إلى أني في أحسن حالات الصحة، وليس هناك أي احتمال للموت. غير أني كنت ارتعد خوفًا بمجرد أن أفكر في احتمال الموت من أي شيء تافه، كما كنت أعتقد أن هناك شيئًا ما في طعامي يسبب إلى عسر الهضم الشديد، بل كنت أعجب وأنا أغسل وجهي إذا ما تسربت بعض قطرات الماء إلى أذني أن تسبب إلى التهابًا، كذلك كنت أفكر في احتمال موتي وأنا في طريقي إلى عملي كأن ينهار على البناء كله أو أن زلزالًا أو برقًا خاطفًا أو أي ضربة أخرى من ضربات القدر قد تضع حدًا لهذه الأشياء كلها.

وكثيرا ما كنت أتفرس في وجوه الرجال ممن يعملون في مكتبي وأقول في نفسي "ربما يطلق على أحد هؤلاء الرجال الرصاص عرضة، إني أعرف أن مثل هذه الأشياء مستحيلة الحدوث أو على الأقل بعيدة الاحتمال، ولكن مثل هذه المخاوف كانت تهجم على خاطري حتى لتكاد تكظم أنفاسي".

"ثم كنت أسائل نفسي عما إذا كنت قد تسببت في موت أحد في يوم من الأيام، بل كنت أرجع بسيارتي إلى ما يقرب من عشرة أميال لأرى إذا كانت سيارتي قد أصابت تلك السيارة التي مررت بها بعطب أو أحدثت بها بعض الخدوش".

ثم أني كنت أمضي الساعات الطوال وأنا أحاول التأكد من أني لم أرتكب خطأ قد يسبب أذى لغيري، وكنت أدرك وأنا أقوم بهذا أنه ليس هناك احتمال لحدوث هذا، وأدرك أيضًا أني أعذب نفسي بهذه الطريقة وأعاقبها أشد عقاب..

كما كنت أراجع الصفحات الطوال التي بعث بها إلى وكلاء الشركة لأتحقق من سلامة حكمي الذي أصدرته على هؤلاء الوكلاء. كذلك كنت أضيع جزءًا كبيرًا من وقتي وأنا أفكر في شيء يجب أن أبت فيه في الحال. كما كنت أقوم في كل ليلة بعمل كافة الاستعدادات في حالة الموت المفاجئ الذي كنت أعرف أنه لن يحدث.

ولم يخطر ببال أحد من موظفي الشركة لماذا لم أتزوج، وإن كانوا كثيرًا ما يمزحون معي بشأن هذا الموضوع. غير أن معظم الناس كانوا يعتقدون أن انشغالي بعملي واهتامي به لم يترك إلى شيئًا من العواطف اللطيفة ومشاعر الحب الرقيقة. والواقع أني فكرت آلاف المرات في الزواج . بل إني أحبت عشرات الفتيات ولكني لم أعد في جميع هذه الحالات مرحلة التمهيد والتعارف، وإن كنت أعتقد في قرارة نفسي أني إذا ما حاولت أن أتحدث إلى امرأة أو أن أثير اهتمامها فإني لا أشك في أنأمني بالفشل الذريع. ويستولي على شعور المذلة والامتهان الدرجة أني أكاد أموت بسببه. ولكن ما أكاد أركز تفكيري في شئون عملي وأكرس نفسي كلها له حتى أشعر بالراحة نسبيًا. حقا إني لا أسمي هذه الراحة

هدوء النفس، غير أنها راحة على أية حال إذا ما قورنت بالحالة السابقة.

"إني أذكِّر نفسي دائمًا بضرورة إخفاء تلك الحقيقة، وهي أني أقاسي بمثل هذه الشدة والحرارة. وقد أخلفت كثيرة من المواثيق الاجتماعية بدون سبب، وتركت الناس يعتقدون أني غير مكترث. كما سخرت من قلق الناس العصبين، ولم يفطن أي إنسان إلى أني في حرب دائمًا للاحتفاظ بذلك الطلاء الذي تخفي تحته تلك الحشرة المعذبة الذليلة!"

أمثال هؤلاء الناس من الصعب معاونتهم، فهم لا يتقبلون ذلك النوع من العلاج المنتظم الذي نعطيه لغيرهم من ضحايا الأعصاب الذين يشكون علة جسمية..

إنهم يحتاجون إلى عناية أكبر من مجرد علاج، لأنهم إذا ما جاءتهم نوبة الكآبة والوجوم أصبحوا في خطر من أن

ينتحروا. لذلك كان من الضروري أن يكون هؤلاء الناس فيمكان لا يخشى فيه على حياتهم حتي تزول عنهم تلك النوبة.

ومن حسن الحظ أن نجد هؤلاء الناس مستعدين دائمًا للنقاش والاقتناع.

إن العلاج الوحيد ذا الأثر المباشر يجب أن يأتي عن طريق الطبيب الذي يستطيع أن يقوم بفحص دقيق لعقل المريض. فإنه قد يصل إلى سبب دقيق لذلك الخوف أو تلك الفكرة الملحة المسيطرة. وفي مثل هذه الحالة قد يساعد المريض على التحرر من ذلك الخوف أو تلك

الفكرة، غير أنه ليس من الحكمة دائمًا أن نحاول فحص هؤلاء المرضى فحصًا كاملا، إذ يكنى أن نثير فيهم ما يشتت تفكيرهم، وربما كان الانصراف إلى عملهم خير سبيل لتحقيق هذه الغاية؛ كما هو شأن تلك الحالة التي عرضنا لها سابقا.

ولكن قد يوجد في جميع الناس العصبيين بعض الأمراض الجسمية البسيطة التي تعمل على اختلال الصحة. وعلى هذا يجب ألا نسقط من حسابنا الحالة الجسمية وإن لم تكن العامل الأول في هذا المرض.

إن الخطوة الأولى في طريق شفاء الرجل العصبي من مرضه هي أن نبعث فيه الثقة والتشجيع، وفي أثناء هذا يمكن أن ينال بعض العون من الطبيب الذي يستطيع أن يصل به إلىالشفاء التام من بعض الأمراض الجسمية البسيطة.

لذلك وجب علينا ألا نتغاضى عن أي ألم يشكو منه المريض أو أن تعالجه في شيء من الاستخفاف وعدم المبالاة – ولكن علينا أن نستقصي أثره وترسم له علاجا مناسبًا.

فشكلة الأرق مثلا – وهي من المشاكل الشائعة بين مرضى الأعصاب – يجب أن تعالج بمثل هذه الروح حتى أنه قد نلجأ أحيانًا إلى استخدام التنويم ليعين المريض على النوم أو إلى قبول الإيحاءات العلاجية التي يكون لها أثر كبير في شفاء المريض.

فلا العقاقير ولا الكلام بل ولا التنويم ينظر إليها كوسائل غير مشروعة أو مبررة إذا ما استخدمت في علاج الأعصاب التي تكون

حالتها أشد وأصعب من مجرد مرض جسمي.

إن الطبيب العاقل يجب ألا يهمل أية وسيلة حتى ولو كانت تلك الوسيلة الشفاء بالروحانيات أو نوعًا من الدجل والشعوذة مما يثق فيه المريض ثقة عمياء، بل إن الطبيب نفسه قد يجد من الأسباب ما يجعله يشجع المريض على سلوك هذا الطريق حتى يتخلص من متاعبه..

أجل هناك بعض أنواع العلاج مما هو أسوأ من المرضذاته، لذلك وجب على الطبيب أن يكون حذرًا قبل أن يشجع المريض على أن يضع نفسه في قبضة أحد أولئك الدجالين الذين هم في الواقع باحثون عن المال في غير حذر أو مبالاة.

ووراء هذا كله نلمس أثر الذاكرة، تلك الطاقة القوية التي تختزن كل فكرة يقبلها العقل ثم تنشر سلطانها على هذه الأفكار تدريجيا، وبذلك تحدد الاتجاه العقلي. في استقرت ودعمت مكانها في عقل الإنسان أطلق عليها لفظ الآراء الثابتة المسيطرة أو الوساوس.

وفي بعض الحالات نجد أن الفكرة الخاطئة التي استقرت في عقل صاحبها قد تجرفه إلى خارج حدود العقل. وإن أية فكرة تدخل العقل في شيء من الحدة والتكرار يمكن أن تصبح فكرة ثابتة دون النظر إلى صدقها أو كذبها لأن الذاكرة اللاشعورية ليست عاقلة مدركة ولا هي ناقدة فاحصة. ولكنها مجرد آلة تمتص كل ما يقدم لها من آراء. إن النقد طاقة شعورية، في حين أن وظيفة اللاشعور هي التسجيل، وهو يقوم هذا في اتقان تام لدرجة أن الآراء تنبعث فيه ويصبح من الصعب زحزحتها من مكانها.

وقد يحدث أحيانًا أن تترك إحدى الصدمات الانفعالية أثرًا عميقا في العقل الذي يعمل من جانبه على أن يفرض نفسه على الانتباه حتى تكون له السيطرة عن طريق التكرار، وكلما حاول العقل ذلك زاد أثر الصدمة عمقًا، وهنا يستهدف المريض لذلك الخطر بأن تزداد تلك الفكرة قوة حتى تتحول إلى فكرة مرضية ثابتة.

إن هذه قد تكون، وقد لا تكون، مشكلة مشروعة مبررة في أصلها، ولكن أثر التفكير المتواصل يجعلها تلوح حقيقية في عين المريض وإن لم تكن في الأصل كذلك. وبهذه الطريقة ينشأ في المريض ما يعرف بالخوف الخيالي الذي يتسلط عليه ويغذيه هو بتفكيره الخاص.

وما دام العنصر الانفعالي يسيطر، فلا يجدي معه أي نقاش عقلي أو جدال منطقي، فإن الانفعال والعقل يسيران في مستويين مختلفين. وإن الشخص الذي سيطرت عليه فكرة ثابتة قلما تجدي معه المناقشة أو تزحزحه عن اعتقاده مهما كانت تلك المناقشة معقولة ومقنعة.

إن المشكلة كلها تنحصر في أن هناك شعورًا خاطئًا يسيطر، والشفاء منه يقوم على أساس تكوين شعور أفضل يسيطر على الشعور الأول.

وبهذه الطريقة أيضًا تنشأ تلك المشكلة التي تعرف بعقدة النقص حيث يشعر الإنسان – كما رأينا في الحالة السابقة التي عرضنا لها – أنه سيمنى بالفشل الذريع لو أنه حاول أن يتحدث إلى امرأة.

إن فكرة النقص أو العجز هذه متعددة الجوانب، غير أن جميع جوانبها وخم العاقبة، ذلك أن هناك فكرة مسيطرة أو ثابتة لها سلطان العادة التي تتصرف من تلقاء نفسها. ولكن المريض يعرف هذا جيدًا، وهو لا يبدي اهتمامًا خاصًا لسماع التفاصيل غير السارة التي يدركها في الحال، إنما يريد أن يعرف موطن الشفاء. وهذا ما يتبينه بنفسه عندما يدرك الدور الذي لعبته الذاكرة في تسجيل الأفكار التي قبلها العقل، لأن الأفكار الثابتة إن هي إلا الأثر المتجمع من التفكير المتواصل. ومن أجل تلك الأفكار التي نتقبلها يجب أن نتحمل المسئولية ما دامت الطبيعة قد وهبتنا منذ ولادتنا، القدرة على الاختيار.

إنه لمن المؤكد أنه إذا ما اعتقد الإنسان في هذه الأفكار، أفكار النقص والعجز والتفاهة، وقام بتحقير نفسه بمقارنتها بغيره، فإنه لا يلبث أن يجد نفسه يعاني من عقدة النقص الضارة، ولكنه في هذه الحالة لا يلومن إلا نفسه..فهو الذي سمح بالخوف الخيالي لأن يتسلط على عقله. ومن ذا الذي يستطيع أن يغير هذه الأفكار إلا هو نفسه؟ ولماذا لا يبدأ بهذا في الحال؟

فلو أنه توقع شخصًا آخر يقوم له بهذا العمل، فإنه يكون كمن يتوقع الشبع بالنظر إلى شخص يتناول غذاءه. والنتيجة هي أنه يجب أن نتحمل متاعبنا لأن هذه المتاعب هي نتيجة أخطائنا أو نقائصنا. فإذا ما تغلبنا على هذه المتاعب فإنها سرعان ما تذبل وتتلاشى بعد أن تكون قد علمتنا درسًا، ولا يعود الإنسان يشكو منها.

إن العقل الباطن يرسل دوافعه إلى الشعور ولكنا يجب أن تقيم رقابة يقظة منتظمة على هذه الدوافع، فقد يحدث أحيانا أن يريد العقل الباطن اختبارنا ليرى إلى أي مدى يستطيع أن يقودنا. فإذا ما استسلمنا له وعملنا على تقوية هذه الدوافع الداخلية فإنه (أي العقل الباطن) يقوى ويشتد ويصر على الظهور، وقد يسيطر علينا في آخر الأمر عن طريق هذه الأفكار الملحة الثابتة. فقد نكون منتظرين قطارًا حتى إذا ما جاء هذا القطار تسرب إلى ذهننا خاطر يقول: "الأفضل ألا نسافر في هذا القطار، فقد يقع له حادث". وقدنكونجالسين إلى المائدة ويقدم لنا طبق شهي ثم يهجم علينا هذا الخاطر "إن هذا الطبق قد يسبب لنا عسر الهضم" وهكذا...

فإذا تساهلنا في مثل هذه الأشياء فإن حياتنا سوف تستعبدها تلك الأفكار الملحة المسيطرة التي تختفي وتتوارى إذا نحن قاومناها، في حين أنها تقوى وتبسط نفوذها إذا نحن رضخنا لها وعملنا على إرضائها.

إن اللاشعور خادم قادر مفيد كما هو سيد مستبد بعيد المثال، يستطيع أن يسيطر علينا سيطرة كاملة، كما يمكنه أن يقدم أكبر العون والمساعدة. وإن أية فكرة ثابتة تستطيع أن تعمل في ناحية ما يمكنها أن تعمله في الناحية الأخرى. فلماذا لا يعمل الإنسان على أن يغرس في عقله فكرة الراحة وكبح النفس؟ فإن هذه الفكرة سوف تصبح على مر الزمن طبيعة ثانية فيه شأنها في ذلك شأن الفكرة الضارة المسيطرة.

إن المشكلة التي يعاني منها معظم الناس هي أننا لا نسيطر على

أنفسنا السيطرة الكافية. بل إننا نقنع بما هو أقل من القليل. إننا نملك جميع الأفكار عن هذا العالم، ولنا حرية الاختيار، كما تملك قوة الذاكرة وأثرها المنعكس على حياتنا. ولكن الشيء العجيب حقًا هو أن الكثيرين منا يختارون أفكار المذلةوالشعور بالنقص والعجز والمخاوف الوهمية، ويعتقدون أنهم قد أجبروا على أن يحيوا حياة الخيبة والفشل لا لسبب إلا أنه ليس لديهم العزم على الشفاء من عللهم بنفس آلة الفكر التي أوجدتها.

وعلى هذا يجب أن نضع حدا لهذه المخاوف وأفكار الفشل والعجز والخيبة وغيرها من الأفكار السلبية ونستنجد بمحلول اللاشعور العجيبة ليقدم لنا عونًا حقيقيًا، عونًا يمهد الطريق للسعادة، ويجعلنا نشعر بوجودنا، عونًا يملأ نفوسنا أملًا في المستقبل فيرى الأشياء براقةً لامعةً مبهجةً.

الفصل السادس

الإيحاء الذاتي

ليست الحالات التي ذكرناها سوى نماذج للإرهاق العصبي... غير أن هناك حالات أخرى لا تندرج تحت ما ذكرنا من نماذج. فمن بين الذين يقاسون من أعصابهم عدد كبير لا يصح وضعه بين تلك الفئات التي نحن بصددها الآن، لأنهم ليسوا ضحايا أي اضطراب عصبي في الواقع. أمثال هؤلاء الناس نجد حالتهم أقل خطر، كما أن مشكلتهم ليس من الضروري أن تكون مرتبطة بأي سبب حقيقي مدفون في العقل الباطن.

أولئك الناس لا تراهم عصبيين في مجرى حياتهم العادية ولكن جهازهم العصبي يكون من القلق وعدم الثبات لدرجة أنه لا يقوى على تحمل أي ضغط خارجي آخر.

هؤلاء الناس الذين يخشون الأضواء تسلط عليهم إذا ما دعت الظروف لأن يقوموا بأي عمل يظهرهم أمام الناس فتراهم يكادون يموتون خوفًا إذا ما اضطروا في ظرف مفاجئلإلقاء خطبة حتي ولو أمام نفر من الضيوف.

وقد يكون هؤلاء الناس من يجيدون العزف على "البيانو" أو أي آلة موسيقية أخرى، غير أنهم لا يستطيعون العزف طالما كانوا في حضرة شخص آخر، أولئك الناس يعانون كثيرًا من أعصابهم التي تخونهم في فترات حرجة وإن لم تظهر عليهم علائم العصبية في الأحوال العادية

الأخرى، إلا أن الإحساس بهذا الضعف الذي ينتابهم في إحدى الأزمات يؤثر على عقولهم تأثير شديدة، وسرعان ما يدورون في حلقة مفرغة لأن تفكير الإنسان في ضعفه يزيد في هذا الضعف، كما أن إدراكه لهذا الضعف يدفعه إلى التفكير فيه من جديد.

هذا هو نوع الشخص العصبي الذي يمكن أن يعالج بواسطة الإيحاء الذاتي. فهو ليس في حاجة إلى نصائح الطبيب المتكررة التي هي كبيرة الفائدة بل ضرورية جدًا في حالة الأفراد العصبيين الذين أشرنا إليهم من قبل. ولكن الشخص الذي يصبح عصبيًا فقط في حالة معينة أو أزمة خاصة يمكن أن نرشده في الحال إلى الطريق الذي يشفي به نفسه. إن مشكلته كلها تتوقف على دعم ثقته في نفسه، وفي إدراكه لقدراته الطبيعية الخاصة. وبهذه الطريقة يتعلم كيف يسيطر علىأعصابه، و بالتالي يتعلم ألا يشكو من أعصابه.

إن أصحاب الطبائع الفنية هم أشد الناس عرضة لهذه الحالة حتى أننا أصبحنا نظر إلى حالتهم هذه كأنها أمر طبيعي. فيكون الممثل عصبيًا في الليلة الأولى من تمثيله، كما يصاب المغني بهذه الحالة من العصبية وهو يخطو على خشبة المسرح.

غير أن هؤلاء الناس لا يحق لهم أن يشعروا بهذا الشعور في الظروف التي لا تعتبر جديدة تمامًا عليهم.

إن ممارسة الإيحاء الذاتي كفيل بإنقاذ هؤلاء الفنانين من كثير من "اللحظات المميتة". فإن أقصى ما يجول في خاطر أي إنسان من هؤلاء

هو وقوفه على المسرح وقد اكتظ بجمهور المتفرجين، ثم يستولي عليه شعور مفاجئ أنه قد نسي ما يقوله، أو أن صوته قد خانه.

هاتان الحالتان هما في العادة نتيجة مباشرة لعجز الإنسان عن السيطرة على أعصابه.

كما أن هناك بعض الناس المحظوظين ممن لا يدرون شيئا عن الأعصاب. على أن هؤلاء الناس ليسوا دائمًا أفضل الفنانين إذ أن الأعصاب ليست إحدى المؤهلات الضرورية للممثل العظيم، فلو وجد في الإنسان نقص أو عجز في السيطرة علىأعصابه، فعلينا أن نرشده إلى الطريق، لنوضح له لماذا وأين يوجد هذا النقص.

ويجب أن يكون مفهومًا أنه لا يوجد إنسان قد وهبته إرادته السلطان المطلق الكامل على أعصابه. بل إن مشكلة هذا الشخص قد نجمت من سماحه لضعفه الأصلي لأن ينمو ويزداد، فترك الضعف والاستسلام يأخذان مكان التوجيه والتحكيم.

ولكن يجب أن ينقلب الوضع فيقود الذاكرة تحت سلطان الإرادة.

كما أن هناك كثيرا من الطبائع التي تميل إلى سلوك الطريق الأسهل أو الأيسر مشقة، وإطاعة الدافع بدلًا من كبحه والوقوف ضده، وإن ندموا بعد ذلك على سلوكهم هذا الطريق بدلا من ذلك الطريق الذي تجاهلوه.

إن الجهاز العصبي قد كُوِّنَ بدرجة أنه إذا ما أتى الإنسان عملًا مرة، أصبح أيسر على هذا الإنسان أن يسلك نفس الطريق. فيأتي هذا

العمل مرة أخرى، وإنه لأيسر على الإنسان أن يسلك طريقًا مُعَبَّدًا من أن يشق لنفسه طريقًا جديدة. فإذا سلك دافع عصبي طريقًا معينًا، أصبح من السهل أن يسلكالإنسان هذا الطريق إذا شعر بمثل هذا الدافع العصبي الأول. وهذا في الواقع هو جوهر تكوين العادات والوسيلة إلى تعلم الأشياء في الغالب بطريقة لاشعورية.

لهذا كان من الأهمية بمكان أن نكون عادة ضبط النفس حتى إنه إذا ما جاءت تلك الحالة الشاذة فإننا لا نكون تحت رحمة أعصابنا بل تحتفظ بهدوئنا كالعادة، ونقوم بواجبنا الذي ألقي علينا في غير اضطراب.

والطريقة التنمية عادة كبح الأعصاب والسيطرة عليها تقوم على قوة الإيحاء. فقد رأينا كيف أن الإيحاء يؤثر في الجانب اللاشعوري من عقولنا، وكيف أن هذه الإيحاءات التي غرست هناك لن تنسى أبدًا.

فالشخص الذي تعوزه السيطرة على أعصابه يتعلم كيف يوحي إلى نفسه. وهذه الإيحاءات من شأنها أن تخلق فيه الإرادة التي كانت تعوزه من قبل.

وهناك طريقان يمكن بهما للإيحاء أن يؤدي عمله ويبلغ تأثيره. الأول بواسطة الإيحاء القوي الحاد، أو عندما تكون القابلية الطبيعية للإيحاء في أوجها، كما هي الحال في التنويم المغناطيسي.

والطريق الثاني – وهو الأكثر شيوعًا – هو ألا تأتي مثل هذا الإيحاء العنيف، بل نقوم بتكراره في فترات متعددة. ومن شأن هذا التكرار الدائم لنفس الشيء أن يعمق أثره في العقل.

إن هذه الطريقة وإن كانت أبطأ، إلا أنها أضمن من الأخرى، وفوق هذا فإنها تلائم علاج النفس بصفة خاصة.

والعلاج بالإيحاء يستهدف انتزاع الذعر العصبي وغرس الثقة بالنفس مكانها، فيعطى المريض إيحاء بسيطة أو إيحاءين يقوم بكتابتهما ثم يحفظهما عن ظهر قلب، ويقوم بترديدهما في صباح كل يوم وفي غضون النهار. كما أنهما يكونان آخر شيء يفكر فيه في الليل. وهو في كل هذا لا يردد هذه الإيحاءات مجرد ترديد، بل ينظر إلى الورقة المكتوبة ويقرأ سطورها بكل ما أوتي من تركيز. والعبارات الآتية قد تكون مثالًا طيبًا.

- "لدي ثقة كاملة في نفسي".
- "إني أكون في منتهى الهدوء عندما أخاطب جمعًا من الناس".
- "إن أعصابي في منتهى الهدوء والثبات وما من شيء يقلقني".

إن إطار العقل الذي تصفه الكلمات يجب أن نتصوره في درجة من الوضوح كتلك التي يستطيع المريض أن يتصورهعليها. وعلى هذا يكون تصوره طبيعيًا. فالخطر الذي يخطر في العقل كفكرة مثلًا يترك أثره – بالتكرار – في اللاشعور. وبمضي الوقت يحصل الإنسان على الشيء المرغوب فيه وفق الإيحاء، وبعد أسبوعين تغير تلك الإيحاءات المكتوبة. فإن كان هناك ضعف من نوع ما وجه إليه الاهتمام الخاص. فإن كان المريض مثلًا أو مغنيًا من تصيبه نوبات الخوف من أضواء المسارح فيمكنه أن يقول مثل هذه العبارات:

• "إني أحب التمثيل أمام الجمهور وأتوق إليه" .

• "إني أشعر وأنا على خشبة المسرح أني في منتهى الهدوء كما أني أعطي لنفسي حقها".

• "إني قوي ولا يستطيع الخوف أن يتسرب إلى عقلي".

ويراعى أن تكون الإيحاءات دائمًا في صورة إيجابية فلا تعطى في شكل أي (لا تفعل هذه أو تلك) فإن مجرد ذكر الشيء المنهي عنه يعد خطأ من شأنه أن يولد إيحاءًا خاطئًا في الحال.

إن هدفنا كله يرمي إلى أن تدخل في عقل المريض فكرة إيجابية مسيطرة شبيهة بتلك الأفكار التي نريدها أن تسيطر على عقله كلما كان عقله عرضة لمثل هذه النوبات. ففكرةالخوف أو أية فكرة أخرى ما عدا الأفكار المشجعة طبعًا – يجب أن تستبعد تمامًا من عقل المريض.

إن نجاح العلاج عن طريق الإيحاء الذاتي يتطلب تكرارًا وتركيزًا. وهذا التركيز هو في ذاته تمرين مفيد للعقل والإرادة، فهو يلوح سهلًا ولكنه ليس من السهولة بالدرجة التي يلوح عليها. وهو يتطلب شجاعة ومثابرة حتى يؤدى على الوجه الأكمل. ولكنه عظيم الفائدة. فإن قوة الإرادة التي تنمو وتشتد لا تحرر المريض من أعصابه فحسب بل تفيده كثيرًا في صحته العامة. فإن تأثير العقل على الجسم لا حد له. ولا شك أن الشخص الذي يتعلم كيف يتحكم في صحته السليمة ينجو من أمراض كثيرة.

الفصل السابع

نماذج حية!

والآن بعد أن وقفنا على طبيعة جهازنا العصبي ، وأنواع الدوافع التي تحدونا إلى السلوك على نحو معين، وشتى المؤثرات التي تسيطر على سلوكنا، تعالوا بنا نستعرض بعض النماذج الحية.

(١)

التهتهة

قد يكشف بعض العصبيين عن مشكلتهم في صورة أفعال أو خصائص جسمية معينة. ومن بين هؤلاء، المتهتهون.

فالتهتهة تعرف الآن على وجه التحديد على أنها اضطراب عصبي، وقد أدت معرفتها إلى أنواع من العلاج أفضل كثيرًا من تلك التي كنا نعتمد عليها من قبل، وحتى إلى وقت قريب كانت دراسة التهتهة وعلاجها منحصرًا في الطرق الآلية المتعلقة بالكلام. وقد أدت هذه الدراسة إلى علاج ضعيف الأثراللهم إلا في بعض حالات الأطفال ..

فالتهتهة تختلف أحيانا عن التلعثم على أساس أن التلعثم هو تدخل خارجي في مخارج الكلمات والنطق بها، في حين أن التهتهة ينظر إليها على أنها اضطراب في جهاز التنفس، غير أنه يمكننا أن ننظر إلى التلعثم

والتهتهة كأنهما شيء واحد فلا داعي للتفريق بينهما فالمسألة واحدة سواء أكانت الصعوبة تتعلق بالكلمات الساكنة أو الكلمات المتحركة. إذ أن الحقيقة الهامة الثابتة هي أن السبب الأصلي في هذا منشؤه الجزء اللاشعوري في العقل. فإن الكثيرين من المرضى الذين وجد أن سبب التهتهة عندهم راجع إلى تجارب الحرب المخيفة قد ساعدونا كثيرًا على فهم هذا المرض فهمًا صحيحًا. وأن معظم متهتهي الحرب قد شفوا على أيدي الأطباء الذين استعادوا معهم تجاربهم في الحرب وفسروا لهم كيف أن هذه التهتهة قد نشأت بسبب هذه الحادثة أو تلك.

وفي كثير من الحالات كان إفراغ الانفعال في أول جلسة يعقبه شفاء مباشر من التهتهة.

وفي البعض الآخر من مرضى الحرب قامت التهتهة على ما هو أبعد من الذاكرة المكبوتة، لذلك كان من الضروريالقيام بعدة اكتشافات المجاهل عقل المريض.

ويقتبس كلبن **Culpin** حالة يظهر فيها أن تقلصات الفك الأسفل يكنى عنها بلبس القناع الواقي من الغازات السامة، كما أن حركة انحناء الرأس كانت تكرارًا لعدة محاولات لأن يزحف من تحت منطاد محطم بينما سعى طيارالعدو إلى نسفه. وإمساك المريض بياقة سترته يدل على نفخه المهتز المضطرب في حالات الطوارئ. أما في حالات المدنيين فإن الشفاء من التهتهة والتلعثم ليس في العادة سريعًا كالذي نصادفه في علاج مرضى الحرب. وتعليل هذا يسير.

فعادة ما يكون المريض المدني (غير مريض الحرب) قد مضى عليه وقت طويل وهو يعاني من المرض قبل أن يطلب العلاج المناسب، ومع هذا فإن عملية ارتياد عقل المريض وانتزاعنا من اللاشعور الخوف والذعر أو الصدمة التي نبتت هناك منذ الطفولة وعرضها أمام العقل الواعي (الشعور) للمريض... هذه العملية قد ساعدت المتلعثمين والمتهمين إلى حد عجزت معه أنواع العلاج القديمة عن تحقيقه أو الوصول إليه.

وبجانب أمراض الكلام توجد أمراض متعددة كتقلصات الوجه أو الأعضاء التي نراها في كثير من الناس، والتي هي فيالغالب الظاهرة العصبية التي يكشف عنها الإنسان. فقد نلحظ تكشيرة في الوجه أو هزة من الرأس أو الكتف، هذه التقلصات التي اعتاد عليها الشخص ترجع في العادة إلى الطفولة الأولى. فإذا لم تصحح أصبح من الصعب جدا على المريض البالغ أن يتخلص منها.

ومع هذا فإن الارتياد العقلي واستخدام الإيحاء يتيحان أفضل فرص الشفاء.

وفي كل هذه الحالات كما في غيرها من حالات الشكاوي من عدم تأدية وظائف الجسم وواجبها، يجب ألا تهمل الجانب الجسمي في العلاج، فإن المشاكل الوظيفية تكون دائمًا أسوأحالًا إذا كانت الحالة الجسمية سيئة، وعلى هذا كان جميع هؤلاء المرضى الذين أشرنا إليهم في الصفحات السابقة في أشد الحاجة إلى التشجيع ليعتنوا بصحتهم وحالتهم الجسمية أشد عناية. كما يجب أن يشجعوا أيضًا على ممارسة

قدر معين من التمرين البدني يوميًا في الهواء الطلق، وأن يراعوا الاعتدال والبطء في الأكل. كما يجب ألا يتناولوا اللحوم أكثر من مرة في اليوم. كذلك ينبغي عليهم أن يأكلوا بعض الفاكهة ولو كمية ضئيلة في كل يوم، والأفضل أن يكون هذا في الصباح. كما عليهم أن يعتادوا الاستحمام بالماء البارد كل صباح، فإذا لم تقوالدورة الدموية عندهم على تحمل هذا، فعليهم أن يدلكوا أجسامهم بإسفنج به ماء بارد عقب الحمام الساخن. كما أن القيام ببعض الحركات الجسمية بضع دقائق أمام نافذة مفتوحة بعد الحمام يعد أفضل بداية ليوم صحي جميل.

(٢)

التبرير الكاذب

إن الشخص العصبي قد يضل طريقه وهو يبحث عن العظمة فيدخل عالم الخيال وهو عالم غير محدود الاحتمالات، غير أنه قد يلوح في مظهره الخارجي أنه يحيا حياة عادية جدًا كتلك التي يحياها الشخص كعضو في الأسرة أو في المجتمع، وقد يهتم بعمله ويسهم في أنواع النشاط المختلفة. وهو – دون أن يدري – يحيا في عالمين، عالم حياته الخاصة وعالم حياته العملية أو عالم وظيفته، وكلا الجانبين لا يستهان به فالحياة في نظره مخيفة مليئة بالحقيقة.

أما هذه المزاعم العصبية أو التبريرات الكاذبة التي لا تتمشى مع العقل فإنها حاجات أو مطالب عصبية حولها الأشخاصإلى مزاعم دون تفكير. وهي لا تتمشى مع العقل لأنها تدعى لها حقًا – هو في الواقع

غير موجود، فالمريض يشعر بأن له الحق في كل شيء هام له أوهام في تحقيق حاجاته العصبية الخاصة.

فهو يرى أن العالم يجب أن يكون في خدمته لا يقف في سبيله شيء. مثال ذلك قصة تلك السيدة التي كانت تخشى في قرارة نفسها أن تشك في نفسها، فكانت تشعر أنه من حقها أن تتحقق جميع حاجاتها إذ كانت تقول "إني لا أستطيع أن أفكر في ذلك الرجل الذي أريد أن يحبني ولكنه لا يفعل".

هذه المزاعم قد اتخذت لنفسها في بداية الأمر صورًا ورموزًا دينية مثل: "إن كل شيء أصلي من أجله، يتحقق" فالزعم عند هذه السيدة قد اتخذ جانبًا آخر. فما دامت ترى أنها لا تستطيع التفكير في رغبة لا يمكن أن تتحقق، نراها تكبح معظم رغباتها حتى لا تخاطر بمواجهة الفشل.

كذلك الناس الذين يرون أن حاجتهم هي حق دائم، تراهم يشعرون أن من حقهم ألا ينتقدهم أحد أو يرتاب في نواياهم أو يناقشهم في أمورهم، في حين ترى الذين استسلموا السيطرة للغير يشعرون أنه من حقهم أن يطيعوا هؤلاء الغير طاعة عمياء، على عكس أولئك الذين يرون أن الحياة مباراة، وأن الناس يجب أن يستغلوا غيرهم دون أن يستغلهم أحد.

كما أن أولئك الذين يخشون مواجهة أنواع صراعهم يشعرون أنه من حقهم أن يلفوا ويدوروا حول هذه المشاكل. أما ذلك الرجل الذي يندفع إلى إساءة الغير وهو في الوقت نفسه محتاج إلى اعترافهم به ورأيهم فيه، فإنه يشعر أنه من حقه ألا يغضب أحد من شيء يأتيه.

أما الشخص المنعزل عن الجماعة ، فإنه لا يطلب شيئا بل يصر على زعم واحد، هو ألا يتدخل في شئونه أحد أو يقلقه فهو يشعر أنه لا يحتاج إلى شيء من أحد، ولذلك فهو يشعر بحقه في أن يترك وشأنه، ومعنى تركه وشأنه في زعمه هو أن يعني من جميع أنواع النقد أو بذل أي جهد حتى ولو كان هذا في مصلحته.

وكثيرا ما يحدث لأحدنا أن يفوته القطار أو لا يجد مكانة في الطائرة أو يعوقه عائق في الطريق، فيضيق صدره ويشتد حنقه لا سيما إذا كان منهوك القوي قد أخذ منه التعب كل مأخذ ، ولكن سرعان ما تهدأ ثائرته ويأتيه الزعيم العصبي هاتفا في نفسه "من يدري! ربما يقع هذا القطار حادثأو يصيب تلك الطائرة مكروه!!، وكأن العناية الإلهية قد خصته هو دون سائر الركاب، ففوتت عليه موعد قيام القطار أو الطائرة لكي ينجو!!

وقد نرى حالة عكس هذه الحالة تمامًا، كأن نرى شخصًا ينكر في نفسه احتمال حدوث أي شيء له، ومن أجل ذلك نراه مستهترًا فيخرج في الجو البارد وهو محموم ولا يتخذ أي نوع من أنواع الوقاية من الأمراض، بل نراه يسلك في الحياة زاعمًا أنه لن يهزم أو يموت. فإذا ما أصابه مكروه كانهذا تجربة ساحقة قد تبعث في نفسه الذعر، ومهما كانت هذه التجربة هينة أو محتملة فإنها كافية أن تحطم اعتقاده العظم في ذاته، وقد ينقلب نتيجة لهذا إلى الضد فيصبح كلفا بالحياة، شديد الاهتمام بها والمحافظة عليها.

هذه المزاعم بعيدة عن الواقع من ناحيتين، فالشخص الذي يدعى تحرره من المرض والشيخوخة بل والموت، كذلك السيدة التي تشعر بحقها في أن تقبل جميع دعواتها فتغضب من أي شخص يرفض دعوتها مهما كانت أسباب هذا الرفض؛ والسكير الذي يشعر أن من حقه على كل إنسان أن يساعده في محنته المالية في الحال وبروح طيبة بغض النظر عما إذا كانتظروف غيره تمكنه من مساعدته أو لا تمكنه..

أما الناحية الأخرى للمزاعم العصبية أو التبرير الكاذب فهي ما يجعلنا نحكم على صاحبها بأنه ساذج أو أنه شبيه ببعض الأطفال المدللين، وهذا يجعلنا رجع كل هذه المزاعم إلى الطفولة لا سيما عند أولئك الذين لم يستطيعوا أن يشبوا عن طفولتهم.

أما تلك الحالة العصبية التي تجعل صاحبها يتركز ويدور حول ذاته فإنها أكثر تعقيدا وتختلف عن الأولى كل الاختلاف. فالإنسان يستهلك نفسه لأن حاجاته النفسية تمزقها صراعاته الحادة، كما أنه مضطر إلى التمسك بحلوله الخاصة. أو هناك ظاهرتان طبيعيتان قد تلوحان متشابهتين ولكنهما مختلفتان. فإخبارك المريض العصبي أن مزاعمه طفولية أو أنها أشياء يأتيها الأطفال ليس له فائدة على الإطلاق.. بل إنه لا يتمشى مع العقل ولن يغير من أمره شيئًا ما لم يصحبه عمل آخر.

وكلما قل اتصال الشخص العصبي بالعالم الذي حوله، قل إحساسه بالآخرين واهتمامه بمشاعرهم. ولقد أظهر أحد المرضى احتقارًا شديدًا – ولكن في صورة متسامية – للحقيقة. فقال "أني أشبه شيء بالشهاب

المندفع في الفضاء" وهو يعنيأن ما يحتاج إليه هو الحقيقة.

كما أن هناك خاصية أخرى لمزاعم الشخص العصبي وهي أن جميع الأشياء تأتي إليه دون أن يبذل جهدًا، فمتى كان وحيدًا، لا يريد أن يستدعي شخصًا يؤانسه بل يعتقد أن شخصا ما سيزوره في تلك اللحظة.

وقد يزعم شخص أن من حقه أن يظفر بوظيفة أفضل أو بزيادة في المرتب دون أن يكون قد قام بأي شيء يستحق من أجله هذه الزيادة أو تلك الوظيفة، بل ربما كان ما يحتاج إليه غير واضح في عقله.

وكثيرا ما نرى مريضًا يبث لنا حاجته الشديدة إلى السعادة. وقد يفضي إليه بعض أصدقائه أو أقاربه أن ما به من سخط يمنعه من الحصول في هذه السعادة. ومن أجل ذلك يذهب إلى المحلل النفسي فيسأل المحلل النفسي نفسه "لماذا لم تتحقق السعادة لهذا المريض وهو راغب فيها رغبة صادقة، كما أنه يستمتع بالكثير مما يستمتع به الغير وجلب لهم السعادة، فلديه منزل مبهج لطيف وزوجة جميلة واستقرار مالي وطمأنينة، لكنه لا يستمتع بكل هذا، بل لا يجد لذة أو رغبة فيها يحيط به... لماذا يحدث له هذا؟.

في هذه الصورة كثير من الخمول والانطواء الذاتي. فأمامنا شخص قد كبلت يداه ورجلاه حتى أصبح غير قادر على معرفة قدراته الخاصة بسبب تلك المزاعم القوية الغالية التي استبدت به، فجعلته يشعر أن من حقه أن يحصل على جميع مطالبه دون أن يطلبها..

وكثيرًا ما تقوم المزاعم على أسس أدبية، فتسمع هذه العبارات "لأني والدك أو والدتك، أو لأني رجل، أورئيس" ولكن هذه الأسباب لا تقدم تبريرًا كافيًا لهذه التصرفات.

أما أولئك الذين يعتقدون أن الحب يحيل كل شيء وأنه يخول لصاحبه عمل كل شيء، فإنهم يبالغون كثيرة في فهم هذا الحب وقيمته.

كما أن هناك بعض المزاعم التي تقوم على الضعف أو العجز وعدم القدرة على تحمل المكاره أو مواجهة المواقف، كأن يجبن أحدهم عن الاستفسار بالتليفون فيجعل غيره يقوم بهذا، كما يحدث أن تشعر إحدى السيدات بالكآبة والضعف بدرجة لا تستطيع معها أن تقوم بواجبها المنزلي، فنجد أن سلوكها هذا يزيد في كآبتها وعجزها عما كانت عليه. وتكون النتيجة أن آلامها تزداد حدة وشدَّةٌ.

ومن الأسس التي يلذ لأصحاب المزاعم أن يستندوا إليها، العدالة. فكثيرًا ما نسمع أناسًا يقولون مبررين ما حدث لهم وما صادفهم في حياتهم "لأني أعتقد في الله". أو "لأني تعبت كثيرًا"، أو "لأني أفنيت زهرة حياتي في هذا العمل"، أو "لأني مواطن صادق أمين".

أو قد تسمع شخصًا آخر يقول في بساطة "إن المسألة مسألة عدالة... إن الأمور تسير كما أحب لأني أستحق هذا"، أو"إن كل مكسب في هذا العالم، نتيجة مباشرة للطيبة والورع". ولكن الشواهد تدل على أن الجزاء ليس نتيجة حتمية للفضيلة.

كما أن إحساس المريض بالعدالة، قد يمتد إلى إحساسه بالعدالة مع الآخرين، فإذا وقع على أحدهم ظلم أحس به ذلك المريض في درجات متفاوتة.

غير أن الاعتقاد الشديد في العدالة من شأنه أن يجعل الإنسان يعتقد أن الناس مسئولون عن جميع العقبات التي تعترض سبيله في الحياة. وقد ينتج عن هذا الاعتقاد الشديد في العدالة ستار للانتقام. وكلما زادت مزاعم الانتقام زادت درجة القصور الذاتي في الإنسان. ولاشك أن مثل هذه المزاعم تجعل حياة الناس أشد عناءً وقلقًا.

وقد تستبد المزاعم بالشخص العصبي حتى يقع تحت سيطرة ما يسمى (يجب أن) فيزعم أنه يجب عليه أن يكون على أقصى درجات الأمانة والكرم والاحترام والعدالة والكرامة والشجاعة وإنكار الذات، كما يجب أن يكون زوجًا مثاليًا ومدرسًا صالحًا، كما يجب أن يحب والديه وزوجه ووطنه وإلا فيجب ألا يتصل بأي إنسان في الحياة. كما يجب أن يستمتع بالحياة وفي الوقت ذاته يجب أن يكبح مشاعره، كما يجب أن يعرف ويفهم ويتنبأ بكل شيء، كما يجب أن يكون قادرة على حل جميع مشاكله ومشاكل الآخرين . كما يجب ألا يشعر بالتعب أو المرض، ويجب أن يكون قادرًا على الحصول على وظيفة، كما يجب أن يعمل الشيء الذي يعمل في ساعتين أو أكثر في ساعة واحدة!!!

وإذا ألقينا نظرة على تلك الواجبات التي تمليها عليه ذاته، نجد أنها صعبة وجامدة معا. فإذا قلنا له إنه يتطلب من نفسه أكثر مما يجب

أدركنا أنه يعرف هذا مقدمًا. ولكنه يضيف إلى ذلك "من الأفضل للإنسان أن يتطلب من نفسه أكثر مما يجب.

إن هذه الواجبات الكثيرة البعيدة التحقيق التي يفرضهاالإنسان على نفسه ناتجةٌ من رجوع ذلك الإنسان إلى ذاته المثالية ومن اعتقاده في قدرته على عمل كل شيء.

إن ما يمليه الإنسان على نفسه من واجبات يشبه الحكي المطلق في سياسة الدولة، كما أن فيه إهمالا تامًا أو تغاضيًا لظروف الشخص النفسية.

وهناك مطلب آخر قد يدفع صاحبه لأن يكون فاهمًا لغيره مواسيًا له ومعينًا، قادرًا على أن يذيب قلب المجرم كما فعل ذلك القس في قصة البؤساء لفيكتورهيجو. وقد حدث أن تقمصت إحدى الفتيات شخصية القس وأرادت أن تكون مثله، ولكن لم يكن لديها الاتجاهات والمواقف التي مكنت ذلك القس من أن يسلك كما سلك مع المجرم "جان فالجان" – فقد استطاعت أن تكون محسنة لأنها شعرت أنه يجب عليها أن تكون كذلك، ولكنها لم تشعر بالإحسان قط، بل إنها لم تشعر كثيرًا بالحب أو العطف نحو أي إنسان، بل كانت في خوف دائم من أن يستغلها شخص آخر، إذ كانت تشك وترتاب فيمن حولها. فإذا ما غاب عن ناظرها شيء، اعتقدت أن شخصًا ما قد سرق هذا الشيء.

إن هذه الحالة العصبية أو "هذا العصاب" جعلها تفكرفي نفسها وفي مصلحتها، فكانت كل تصرفاتها تكسوها طبقة من التواضع المتكلف ما كانت مضطرة إلى اصطناعه.

أما تفسير هذه الواجبات العمياء فهو بحث الشخص عن العظمة والتسامي بذاته الحقيقية حتى تبلغ مكانة الذات المثالية. كما أن هذه الواجبات تمتد إلى الماضي البعيد حتى تصل إلى طفولة الإنسان الأولى، فلو أنه ضيق الخناق على مشاعره فربما شعر أنه لا يحب والديه إلا لأنه يجب عليه أن يفعل هذا.

ولكن الرجوع إلى الطفولة الأولى ليس الميدان الوحيد الذي تعمل فيه الواجبات، على أن تخدع الإنسان عن مسئولياته خداعًا كاذبًا، فقد نجد شخصًا يعتقد أنه كان من الواجب عليه أن يساعد صديقه عن طريق نقده الصريح، وقد نجد شخصًا آخر يقول إنه كان واجبًا عليه أن ينشئ أطفاله على ألا يكونوا عصبيين.

ومن الطبيعي أننا نأسف لفشلنا هذا العمل أو ذاك، ولكنا نستطيع أن ندرك لماذا فشلنا، فتعلم من هذا الفشل. وكلما عاش الإنسان في الخيال كان الاحتمال أكبر في تذليل تلك الصعاب.

مثال ذلك قصة الفتاتين اللتين شعرتا أنه يجب ألا تخافاأبدًا من أي شيء، كانت إحداهما تخشى لصوص المنازل فأجبرت نفسها على أن تنام وحدها في بيت مستقل. أما الأخرى فكانت تخشي العوم في الماء ما لم يكن هذا الماء شفافة لأنها كانت تخشى أن يعضها أحد كلاب البحر فأجبرت نفسها هي الأخرى على أن تعوم في خليج مملوء بكلاب البحر.

أما أثر هذه الواجبات في شخصية الإنسان وحياته فإنه يختلف إلى حد ما على حسب الطريقة التي يستجيب بها الإنسان لتلك الواجبات وكيفية تنفيذها.

ولكن هناك بضع آثار لابد من ظهورها بانتظام وإن تفاوتت درجة ظهورها، فإن هذه الواجبات عادة ما تولد شعورة من الضغط الذي تطرد شدته بعدد المرات التي يحاول فيها الشخص أن يطبق هذه الواجبات في سلوكه أو ينفذها في حياته، فقد يحس الإنسان بكراهيته لنفسه لأنه عاجز عن بلوغ ذلك المستوى الذي فرضه على نفسه.

ولكن الأهم من هذا هو أن هذه الواجبات التي يفرضها الإنسان على نفسه تقتل فيه تلقائية المشاعر والرغبات والأفكار والمعتقدات، أي القدرة على أن يشعر الإنسان بمشاعره الخاصة وأن يفصح عنها بحرية، إذ أن الإنسان أمام هذه الواجباتيفرض على نفسه ما يجب أن يشعر به ويميل إليه أو يعتقد فيه.

وهناك حاجز كبير بين ما يجب أن نشعر به وما نشعر به فعلًا. والنتيجة هي خلق المشاعر الإبهامية عند أولئك الذين يوجهون ذواتهم المثالية في طريق الخير والحب، فإذا عجز الإنسان عن أن يسمو إلى مستوى هذه الواجبات التي يفرضها على نفسه فإنه يضيق بنفسه بل يحتقرها.

(٣)

القلق النفسي

مهما تكن الظروف التي ينمو فيها الطفل، فإنه يشب – إن لم يكن متأخر عقليًا – على اكتساب بضع مهارات بطريقة أو بأخرى.

ولكن هناك بعض القدرات لا يقوى على اكتسابها أو حتى تنميتها عن طريق التعلم، فإنك لا تستطيع أن تجعل من الشجرة الصغيرة شجرة ضخمة كشجرة الجميز مثلًا. ولكن متى أتيحت لهذه الشجرة الصغيرة فرصة النمو المناسبة لها فإن قدراتها الكامنة سوف تنمو وتفتح، كذلك الإنسان إذاما أتيحت له الفرصة، فإنه يميل إلى تنمية قدراته الإنسانية الكامنة فيه والخاصة به، أي أنه ينمي القوى الحية الناشطة الخاصة به التحقيق ذاته. فإن وضوح مشاعره وعمقها وأفكاره ورغباته وميوله والوقوف على قدراته الابتكارية الكامنة كقدرته على الإفصاح عن نفسه والكشف عن مشاعره التلقائية، كذلك قوة إرادته، كل هذه تمكنه فيما بعد من العثور على قيمه وأهدافه في الحياة، وبعبارة أخرى ينمو نموًا متكاملًا في الطريق الذي يوصله إلى تحقيق ذاته.

ومن أجل هذا سنتحدث هنا عن الذات الحقيقية على أنها القوة المركزية الكامنة الموجودة في جميع الكائنات الحية، إلا أنها تتميز في الشخص الواحد عن الآخر، هذه الذات هي المصدر العميق للنمو.

إن كل فرد يستطيع أن ينمي قدراته التي وهبها، غير أنه – شأنه في ذلك شأن كل كائن حي – في حاجة إلى الظروف المناسبة التي تمكنه من هذا النمو، فهو في حاجة إلى من يزوده باطمئنان النفس والحرية الداخلية، التي من شأنها أن تعينه على تكوين مشاعره الخاصة والإفصاح عن أفكاره، فهو محتاج إلى حسن نية الآخرين، لا لتساعده على سد حاجاته الكثيرةولكن لتقوده وتشجعه ليصبح فردًا ناضجًا واعدًا،

كما يحتاج إلى الاحتكاك الصحي السليم برغبات الآخرين ونواياهم، فإذا ما استطاع أن ينمو مع الآخرين في جو من الحب والمودة فإنه سينمو في الوقت ذاته في الطريق الذي يوصله إلى تحقيق ذاته.

ولكن هناك عوامل متعددة تحول بين نمو الطفل وفق حاجاته الفردية و إمكانياته، هذه الظروف المعوقة كثيرة جدًا ولكنا إذا أردنا حصرها أو إجمالها فإننا نراها تتبلور في تلك الحقيقة وهي أن الناس في بيئة ما، ينطوون في أمراضهم العصبية الخاصة بالدرجة التي لا تمكنهم من حب الطفل أو فهمه على الأقل كفرد له ذاتية وله كيان. بل إن سلوكهم نحوه أو موقفهم منه تحدده حاجاتهم واستجاباتهم العصبية.

هذه العوامل مجتمعة تؤثر تأثيرًا مباشرًا في نمو الطفل، وتكون النتيجة أن الطفل لا ينمي في نفسه شعور انتهائه إلى الغير ولكنه – ينمي بدلًا منه شعوره من عدم الاطمئنان الداخلي العميق والخوف الغامض الذي يمكن أن نطلق عليه القلق النفسي، فيشعر بالعزلة والعجز في عالم يشعر في أعماق نفسه بالعداء له.

إن الضغط الناتج من هذا القلق الداخلي يمنع الطفل منأن يكشف عن نفسه للآخرين أو يفصح عن مشاعره الحقيقية في صورة تلقائية، كما يجبره على البحث عن طرق يتعامل بها معهم ، إذ يجب عليه – بطريقة لاشعورية – أن يتعامل معهم بطرق لا تزيد قلقه الأصلي بل تسكنه وتهدئه، وتكون النتيجة أن يحاول التعلق بأقوى الأشخاص ممن يحيطون به أو قد يثور ويناضل أو قد يبعد الآخرين من حياته الداخلية فيبتعد –

عاطفيًا – عنهم، أي أنه يدنو من غيره من الناس وينأى عنهم أو يندفع إلى الثورة أو العزلة دون الإشارة إلى مشاعره الحقيقية وعدم ملاءمة سلوكه لذلك الموقف المعين، على أن درجة تمسكه بسلوكه هذا تتوقف على حدة أو شدة هذا القلق الأصلي الذي يعمل في داخله.

وعلى هذا نجد الطفل تحت هذه الظروف مدفوعة إلى تنمية اتجاهات متناقضة في أساسها حيال الآخرين ، هذه الاتجاهات الثلاث التي تجعله يدنو منهم أو ينأى عنهم أو يقف ضدهم من شأنها أن تشكل فيه صراعة هو الأساس الذي يقوم عليه صراعه ضد المجتمع. وبمضي الزمن يحاول التغلب على هذا الصراع بأن يجعل أحد هذه الاتجاهات الثلاث سائدة مسيطرة، أي أن يجعل اتجاهه الغالب أو السائدهو التوافق أو الثنائي أو التعادي.هذه المحاولة الأولى لحل أنواع الصراع العصبي ليست سطحية الأثر، بل على النقيض من هذا لها أثر قوي مسيطر على الطريقة التي يسلكها نموه العصي فيما بعد، كما أنها لا تقتصر على اتجاهاته نحو الآخرين. بل لابد لها من أن تجر وراءها تغييرات معينة في الشخصية كلها. وعلى هذا الاتجاه الأساسي الذي يسلكه الطفل، ينمى حاجاته المعينة التي تتفق معه، وكذلك الميول الحسية والقيود التي هي بداية تكوين القديم الأخلاقية.

فالطفل الخاضع المسالم لا يخضع للآخرين أو يعتمد عليهم فحسب ، بل يحاول أيضا ألا يكون أنانيا أو سيئًا. وبنفس الطريقة يحاول الطفل المهاجم المعادي أن يعطى للقدرة على الصراع وتحمل المكاره قيمة كبيرة.

ومع هذا، فإن الأثر المتكامل للحل الأول هذا ليس من القوة والشمول كغيره من الحلول العصبية التي ستعالجها فيما بعد، مثال ذلك قصة تلك الفتاة الصغيرة التي سيطرت عليها اتجاهات التوافق والمواءمة فظهرت هذه الاتجاهات في صورة عبادة عمياء أو تقديس لبعض الشخصيات ذات النفوذ القوي، كما ظهرتفي ميلها القوي في أن تنال رضا الغير وتبعث فيهم البهجة والسرور.

كما ظهرت في الخوف من الإفصاح عن رغباتها الدفينة، كما ودت أن تعرض لعبها في الشارع العام لعل بعض الفتيات الفقيرات يجدنها – دون أن تفضي برغبتها هذه إلى أي إنسان. وفي سن الحادية عشرة حاولت – كما يفعل غيرها من الأطفال – أن تستسلم للصلاة في صورة غامضة عميقة، كما كان يحوم في عقلها شبح الخوف من بعض المدرسات ممن كانت تخشاهن وتضيق بهن...

وفي التاسعة عشرة من عمرها انضمت إلى بعض الفتيات من كن يدبرن الحيلة للإيقاع بإحدى المدرسات، كما أنها تزعمت وهي لا تزال، كالحمل الصغير، بعض أعمال العصيان والتمرد في المدرسة، ولا خاب أملها في رجل الدين، انصرفت من العبادة الدينية العميقة إلى نوع من النقد اللاذع المرير.

إن أسباب تفكك التكامل الذي ظهر في قصة تلك الفتاة يرجع في بعضه إلى عدم نضج الفرد النامي، كما يرجع في بعضه الآخر إلى تلك الحقيقة وهي أن الحل الأول يستهدف في أساسه توحيد العلاقات مع الآخرين

وتوافقها. وعلى هذا نجدفراغًا أو في الواقع حاجة إلى تكامل أدق وأرسخ.

فإذا ما عاش الإنسان في مجتمع يتسابق ويتنافس وشعر في قرارة نفسه بالعزلة والعداء له، فإنه يستطيع أن ينمي في نفسه الحاجة الماسة العاجلة لأن يسمو بنفسه فوق الآخرين.

على أن هناك ما هو أعمق من هذه العوامل، وتعني به بداية الابتعاد عن النفس، فنجد ذاته الحقيقية ليست عاجزة فقط عن أن تنمو نموًا مستفيضًا كاملًا، بل إن هذه الذات أو النفس تلجأ إلى تنمية طرق مصطنعة تتعامل بها مع الآخرين. ومن شأن هذه الطرق أن تكبح مشاعره الحقيقية ورغباته وأفكاره إلى درجة تصبح فيها سلامته هي كل شيء، كما تأتي مشاعره وأفكاره الدفينة في المرتبة الثانية، بل الواقع أن هذه المشاعر والأفكار يخفت صوتها ويختفي أثرها فيه، فلا يهمه ما يشعر به طالما أنه آمن مطمئن، بل إن هذه المشاعر والرغبات تكف عن أن تكون عوامل مسيطرة، أي أنه لم يعد الموجه لها المسيطر عليها، بل أضحى التابع لها المدفوع بها.

على أن هذا الانقسام الذي يحدث في نفسه لا يضعفه بوجه عام فقط، بل يقوى فيه الانفصال عن نفسه، ويدخل فيها الارتباك والحيرة حتى أنه لا يعرف أين يقف، بل من هو!.

إن الشخص الذي يبتعد عن نفسه أو ينأى عنها يحتاج إلى بديل لذاته الحقيقية، ولكن من الحماقة أن نقول هذا، لأن هذا البديل لا يوجد أبدًا، بل هو يحتاج إلى شيء يجعله يدرك ذاته، فإن هذا يشعره أن لذاته قيمة ومعنى.

فإذا لم تتغير ظروفه الداخلية بدرجة يستطيع فيها أن يستغني عن حاجاته هذه فلا يصبح أمامه إلا طريق واحد يكفل له تحقيق هذه الرغبات ، بل قد يحققها دفعة واحدة، هذا الطريق هو الخيال. وعلى هذا يأخذ خياله في العمل تدريجيًا وبصورة لا شعورية، فيخلق في عقله صورة مثالية لنفسه، وبهذه الطريقة يضفي على نفسه قدرات غير محدودة، متسامية، فيتوه نفسه بطلًا أو عبقريًا أو عاشقًا مثاليًا أو قديسًا أو إلهًا.

إن التسامي بالنفس يجر وراءه دائمًا الشعور بتمجيدها الذي من شأنه أن يزود صاحبه بما هو شديد الحاجة إليه من الإحساس بأهميته والتسامي على الآخرين والسيطرة عليهم.

إن كل شخص يبني صورته الشخصية المثالية من مواد تجاربه الخاصة وخيالاته الأولى وحاجاته المعينة، كذلك من قدراته الموهوبة. وقد تصل الدرجة بالشخص إلى أن يتقمص صورته المثالية المتكاملة التي لا تظل صورة في خياله يحتفظها في نفسه، بل سرعان ما يصبح هو هذه الصورة – دون أن يشعر – أي أن الصورة المثالية تصبح شخصًا مثاليًا أو ذاتًا (مثالية) وهذه الذات المثالية تصبح أكثر حقيقة في نظره من ذاته الأصلية لا لأنها تستهويه أكثر فحسب، بل لأنها تحقق جميع حاجاته الدقيقة.

هذا الانتقال في مركز الجاذبية هو في الواقع عملية داخلية محضة، فالتغير في أساسه ينشأ في شعور الإنسان بنفسه؛ فهو عملية عجيبة وشخصية محضة. وهذا الانتقال يحدث في الإنسان لأن ذاته الحقيقية قد أصبحت غير واضحة بينما يأخذ هو في الابتعاد عنها من

أجل الذات المثالية التي أخذت تمثل له حقيقته كما هو؛ أو قدرته الكامنة كما هي؛ ماذا يستطيع أن يكونه وما يجب أن يكون عليه، أي أن هذه الذات تصبح المرآة التي يتطلع فيها إلى دخيلة – نفسه والقياس الذي يقيس به نفسه.

إن التسامي بالنفس والبحث عن تمجيدها هو حل عصبي. والواقع أن الإنسان الذي يندفع في طريق البحث عن العظمة أو تمجيد نفسه يتجاهل ذاته تمامًا من أجل مصالحه ورغباته.

كما أن هناك مقياسًا آخر للعظمة هو عدم التمييز، فما دام ميل الإنسان الحقيقي في متابعة الشيء لا يهم، بل المهمهو أن يكون هو مركز الانتباه فيكون أذكاهم وأعظمهم، سواء أكان الموقف يستلزم هذا أو لا يستلزم، فالذي يهمه هو أن يخرج منتصرًا في كل مناقشة بغض النظر عن الحقيقة والواقع.

إن البحث عن العظمة قد يصبح فكرة مسيطرة تلتهم صاحبها، وقد يكون لها صدى بعيد في صور الذعر والكآبة واليأس والغضب التي تغشى حياته كلها.

وإن الخوف من السقوط من شاهق هو إفصاح في الغالب عن القلق والخوف من السقوط من مرتفعات عظمته الموهوبة: وإذا فحصنا حله أحد المرضى ممن كان يخاف المرتفعات وجدنا أن هذا الخوف قد استولى عليه في الوقت الذي استحوذ عليه الشك في قدرته على السيطرة، تلك القدرة التي لا تقبل نزاعة، فرأى نفسه في الحلم – واقفًا

فوق قمة جبل ولكنه كان يخشى السقوط فظل متعلقًا بحافة القمة وهو يقول "إني لا أستطيع أن أصعد إلى أعلى من هذا. لذا كان كل ما يجب أن أعمله في حياتي هو أن أحتفظ بمكاني".

غير أنه في حالته الشعورية كان يشير إلى مركزه الاجتماعي ولكن في إحساس أعمق وكأنه يقول في نفسه "إني لا أستطيعأن أرقى أكثر من هذا"، أي أنه لا يستطيع أن ينال أكثر مما يجول في عقله من سلطة وعظمة.

أما الدور الذي يلعبه الخيال في البحث عن العظمة، فقد يظهر في صورة صادقة ومباشرة في أحلام اليقظة، مثال ذلك قصة طالب الكلية الذي – رغم خوفه وانطوائه – تراه يعيش في أحلام اليقظة كأنه أعظم رياضي أو عبقري أو عاشق.

ولكن أحلام اليقظة، وإن كانت مهمة وكاشفة لمشاعر الإنسان عندما تحدث، إلا أنها ليست أخطر أعمال الخيال، لأن الشخص يكون في غالب الأحايين مدركة لتلك الحقيقة؛ وهي أنه يعيش في أحلام اليقظة، أي أنه يتخيل أشياء لم تحدث فعلا أو أشياء ليس من المحتمل أن تحدث بالطريقة التي يمارسها في خياله. وهو – على أي الحالات – ليس من الصعب عليه أن يدرك وجود أو عدم وجود الشخصية التي يتمثلها في أحلام اليقظة. أما العمل الأكثر خطرا على الخيال فإنه يوجد في التشوهات الدقيقة الشاملة للحقيقة التي لا يدرك فعلها أو أثرها تمام الإدراك.

كما أن الخيال يعمل على تغيير معتقدات الشخص العصبي فهو في حاجة إلى أن يعتقد أن غيره من الناس غريب أوسيء، كما يغير

مشاعره أيضًا، فيشعر أو – إنه يحتاج إلى أن يشعر – أنه مستهدف دائمًا، كما أن خياله لديه القوة الكافية التي تدفع عنه الأم أو التعب. فهو يحتاج لأن تكون لديه مشاعر عميقة كالثقة والحب والعطف والصبر على المكاره إذ أنه يأخذ هذه المشاعر في صورتها المكبرة.

ولكن أين يقف خيال الشخص العصبي والواقع أنه أولًا وأخيرًا لا يفقد إحساسه بالحقيقة تمامًا، فإذا كان هناك حد فاصل فيما يتعلق بمخاوف الخيال فإن هذا الحد غير ثابت.

والفرق بين دوافع العظمة ودوافع الإنسان الصحيحة قد لا يظهر واضحًا. فإنهما يلوحان متشابهين في الظاهر، وربما كان الاختلاف في الدرجة فقط، حتى أن الشخص العصبي قد يلوح لنا أشد طموحًا وأكثر اهتمامًا بالسلطة والمكانة الاجتماعية والنجاح في الحياة من الشخص السليم ، كما لو كانت مستوياته الأدبية أسمى من مستويات الناس العاديين أو أنه أكثر طموحًا وأكبر شأنًا من أولئك العاديين من غمار الناس. فمن هو ذا الذي يستطيع أن يرسم خطأ محددًا فاصلًا ويقول "هنا ينتهي الشخص السليم ويبتدئ الشخص العصبي".

إن التشابه بين الدوافع السليمة والدوافع العصبية موجود لأن هذه الدوافع لها اتصال أساسي بالقدرات الإنسانية الخاصة، إذ أن الإنسان عن طريق قدرات العقلية – يستطيع أن يصل إلى أبعد من نفسه ، كما يستطيع – بخلاف أنواع الحيوان الأخرى – أن يتخيل ويخطط؛ وفي أحيان كثيرة يوسع مدى هذه القدرات تدريجيًا.

إذن ليست هناك حدود ثابتة يقف عندها الإنسان فيما يفعله بحياته، أي القدرات يستطيع أن ينمي؟ أو ماذا يستطيع أن ينمي؟

إذا أخذنا هذه الحقائق بعين الاعتبار وجدنا أن الإنسان ليست لديه صورة دقيقة عن حدوده، وعلى هذا كان من السهل عليه أن يضع أهدافه إما إلى أعلى أو إلى أسفل.

إن هذا الشك القاتم أو القلق وعدم التثبت هو الأساس الذي يقوم عليه البحث عن العظمة.

فالبحث عن العظمة ينبع من الحاجة إلى أن تصبح الذات المثالية حقيقة واقعة. وبما أن الشخص العصبي كثيرًا ما يتعلق بأوهامه عن نفسه، فهو لا يستطيع أن يتبين الحدود، وبذا يتمادى البحث عن العظمة إلى الشيء غير المحدد.

وما دام الهدف الأصلي هو الظفر بالعظمة، فهو بذلك لا يجد ميلا للتعلم أو العمل أو التقدم خطوة خطوة، فهو لا يريد أن يصعد الجبل، بل بريد أن يتربع فوق قمته، وعلى هذا لا يفهم مع التطور أو النمو وإن تحدث عنها كثيرة.

إن خلق الذات المثالية يكون دائما على حساب حقيقة الإنسان عن نفسه، كما أن تحقيق هذه الذات يستلزم أنواعًا شتى من تشويه الحقيقة، وهنا يلعب الخيال دور الخادم الأمين الذي يستعد دائما لتحقيق هذا الهدف.

وتكون النتيجة أن يفقد الإنسان ميله للحقيقة واهتمامه بها، ومن هنا تنشأ تلك المشكلة، وهي صعوبة التمييز بين المشاعر الصادقة والمعتقدات والدوافع غير الصادقة أو المزاعم اللاشعورية المستقرة في نفسه وفي غيره.

غير أن الاختلاف بين الشخص السليم والشخص العصبي من هذه الناحية، هو اختلاف في الدرجة فقط، اختلاف بين الدافع الحقيقي والدافع المفروض، هذا الاختلاف رغم أوجه الشبه الظاهرة بينهما هو اختلاف في النوع لا في الكم.

(٤)

السلوك المنحرف

عليك أن تلقي نظرة على ذلك الصبي الذي لم يناهز العاشرة من عمره، ومع ذلك فهو مشكلة لنفسه ولأسرته ومدرسيه والمجتمع. وسوف يكون في يوم ما مشكلة للبوليس. فعليك أن تأخذ بيده وتقوده في الطريق السوي حتى يبدأ صفحة جديدة في سجل حياته.

والدان سيئان:

انحدر هذا الصبي من أسرة هي خليط عجيب من الرجال والنساء، بعضهم كان حميد الصفات وبعضهم كان سيئ الخلق ضعيف الإرادة. ولم يكن لهذا الصبي حول أو قوة فيما صار إليه أمره. فهكذا وجد نفسه بين والدين سيئين.

لذلك نراه منذ اللحظة الأولى يشق طريقه مكافحا في سبيل الحصول على ما يريد، فكان عليه أن يستخدم ذكاءه وسعة حيلته. وسرعان ما تعلم كيف يقف في وجه السلطة مهما كان نوعها، ومهما كان مصدرها، فنشأ وهو يضمر الكراهيةلأنه لم ير ولم يسمع ولم يشعر فيها حوله إلا بالكراهية العميقة، فكان يثور على جميع نظم الفصل والنادي وأثاث المدرسة. كما كان يثير حوله ضجة كبيرة تقرب إلى الشغب.

وجملة القول أنه لم يكن على خلق طيب في المدرسة، مما جعل المدرسين ينفرون منه ويضيقون به.

كما كان يسكن في حي فقير من أحياء المدينة، وكان يقيم في جحر لا يمكن أن يطلق عليه لفظ بيت، أما والداه فقد كانا أي شيء إلا أن يكونا والدين صالحين.

كان ذلك الصبي مشكلا يضم بين جوانحه جميع المشاكل الشخصية، كذلك جميع المشاكل التي يموج بها عالمه الذي وجد نفسه مضطرًا لأن يحيا فيه.

قد تصادف مثل هذا الصبي في المدرسة أو في النادي أو في الملعب، وعليك أن تفعل شيئا لإصلاح أمره، بل قد يكون لديك ثلاثة أو ثلاثمائة تعنى بأمرهم وتوجههم الوجهة السليمة.

عليك – أو على القادة – محترفين كانوا أو هواة – أن تحاول

الكشف عن مشكلته وتقدم له العلاج لينشأ مواطنًا كريمًا. ومن يدري، فإن هؤلاء الأطفال الذين تنتشلهم اليوممن مهاوي الفساد التي ترددوا فيها ربما أصبحوا مواطنين صالحين، يلعبون دورًا هامًا في حياتنا الاجتماعية. ولربما جاءنا الأطفال العاديون في صور خارقة كما يقول بلوتارك "قد ينتج خبير الحياد من صغار الحيل الجامحة".

أنواع المشاكل:

وهناك ألوف من الأطفال يولدون – من سوء حظهم – على جانب كبير من الضعف العقلي أو الجسمي أو العاطفي أو الاجتماعي، وهذه مشكلة شخصية قد تصل بذلك الطفل الذي يصبح في حاجة ملحة إلى من يعينه على أن ينشأ نشأة كريمة مستقيمة، إذ أن ضعفه هذا قد يجعله مستهدفة للخطر والضغط من جيرانه ومن البيئة التي يحيا فيها، فإذا لم يجد العون الصادق الحقيقي منذ البداية، فلا عجب بعد ذلك إذا رأيناه يعجز عن أن يكون مواطنة قوية مسئولا.

البيئة السيئة:

وعادة ما تبدأ البيئة بالمنزل، وأقوى عوامل المنزل أثرة هو الأم التي تلعب دورًا هامًا في حياته لاسيما في سنينه الأولى،ثم يأتي دور الأب بعد ذلك، ثم دور الأخوة والأخوات ثم رفاقه وجيرانه وما يأتونه من أنواع النشاط والعمل، كذلك الجو الثقافي والاجتماعي لتلك البيئة التي ينشأ فيها. كل هذا يترك أثرًا قويًا في الطفل الناشئ. غير أن هناك بعض الأطفال من يولدون مشاكلهم كالضعف الشخصي ومقر البيئة الثقافي،

فتكون هذه المشكلة عبئا على الطفل ينوء بها كاهله، هذه المشكلة تقف في طريقه عقبة كأداء، فإني لطفل لم تتوفر لديه القوة والمعرفة أو الخبرة أن يتغلب على كل هذه الصعاب؟! إنه في الواقع في حاجة إلى من يشد أزره ويأخذ بيده.

نوع الوالدين:

فإذا وُلِدَ الطِفلُ ضعيفًا وكان له والدان صالحان، استطاع هذان الوالدان التغلب على الصعاب وعوّضاه بعض هذا النقص، ولا نعني بالوالد الصالح الوالد الغني فكم من والدين أثبتا صلاحيتهما على الرغم من أن دخلهما محدود، وكم من آباء يعيشون في أفقر الأحياء ينشئون أبناء هم تنشئة سليمة ممتازة، فيسلكون سلوكًا مرضيًا في المدرسة كما يبزون غيرهم من أقرانهم. ذلك لأن هؤلاء الآباء يغرسون في أبنائهم المثل العليا والصفاتالحميدة، فيشبون مفخرة لأسرهم ومجتمعهم ووطنهم أيضًا.

الرجل الغني لا يعني الرجل الصالح:

ومن الناحية الأخرى، نجد آباء على جانب كبير من الثراء، إلا أنهم أنانيون لا يكترثون كثيرًا لأبنائهم؛ هؤلاء الأبناء كثيرًا مايسببون للمجتمع ما يعرف بالابن المشكل أو الشاذ، وهذا يفسر لنا تلك الظاهرة، وهي كثرة عدد الشواذ في الأسر الغنية لا الأسر الطبية، كما يفسر أيضا ظاهرة أخرى وهي كثرة عدد المواطنين الصالحين الذين نشأوا في الأحياء الفقيرة.

القدوة السيئة:

وقد يولد أطفال عاديون أقوياء غير أنهم قد يُنْكَبُونَ بآباء سيئين،

سواء كانوا فقراء أو أغنياء فيكون هؤلاء الآباء قدوة سيئة لأبنائهم، إذ قد يهملونهم أو يتجاهلون رغباتهم ويقدمون لهم كل يوم نوعًا خاطئًا من فلسفة الحياة، فلا عجب إذا رأينا هؤلاء الأطفال يصادفون مشاكل عدة في حياتهم. لذا يمكن أن يقال إن مفتاح الشذوذ في الأطفال لا يزال في بد الآباء، فإن هؤلاء الأطفال المنكوبين بآباء سيئين سيصبحونمشكلة لأنفسهم ولمجتمعهم. وفي هذه الحالة لا نلوم هؤلاء الأطفال إذا ما بدأوا حياة سيئة.

إن مثل هؤلاء الأبناء يصبحون مشكلة يستعصي علينا حلها.

الطفل ضحية وليس مذنبًا:

إن الولد المشكل هو ضحية وليس مذنبًا، فهو محتاج إلى مساعدة غيره، وقد تكون هذه المساعدة من جانب الإشراف اللطيف والتوجيه السليم والتهذيب الكامل. فهو لا شك يحتاج إلى حب ورعاية شخصٍ قريبٍ منه يعني به ويقف على مراحل نموه، لأن كثيرين من الآباء قد فشلوا في القيام بهذا الدور لهم.

بقيت المشكلة الكبرى وهي أني أنا تدبير العدد الكافي من المشرفين الأكفاء الذين يستطيعون القيام بهذه المهمة قبل أن يستفحل الأمر ويعبر الصبي طريقه إلى مركز البوليس أو محكمة الأحداث؟

علينا أن نتذكر دائمًا أننا عون لهؤلاء الأطفال ولسنا قضاة لهم، علينا أن نقي هؤلاء الأطفال من ضعفهم وتعتمد على مصادر قوتهم حتى يتخطوا الحواجز والصعاب.

(٥)

صبي مشاغب

وإليكم حالة أخرى، هي حالة صبي نطلق عليه نحن في لغتنا الدارجة اسم "صبي مشاغب" وقد عرض لها **L.F. Shafter** في كتابه. **The Creative power of Mind** قال:

اسمه جيمس، أرسل إلى إحدى العيادات السيكولوجية بسبب سوء سلوكه في المدرسة حتى أن ناظر المدرسة ضج من اعتداءاته المتواصلة على الأطفال الأصغر منه سنًا، كما شكا من سرقاته في بعض الأحيان.

وظل جيمس على هذه الحالة الشاذة أكثر من عامين، فلما بلغ منتصف الثالثة عشرة من عمره وضع تحت إرشاد ثلاث مدرسات تناوبن علاجه الواحدة بعد الأخرى، ففشلت معه الأولى، ولم تكن الثانية أوفر حظًا من سابقتها، غير أن الثالثة استطاعت أن تجعله يقلع عن أساليب الشغب ويمتنع عن السرقة سالكة معه بعض طرق القمع والكبت.

كان يأتي في الفصل ما يأتيه غيره من الشواذ، كما كانتتصدر عنه تصرفات شبيهة بتلك التي تصدر عادة عن أصحاب الطبائع الجامعة المسيئة، فإذا مشى، دقّ أرض الفصل بقدمه بينما يسير زملاؤه في هدوء بين الصفوف؛ كما كان يتلفت يمنةً ويسرةً ويتحدث مع هذا وذاك إذا ما أدار المدرس ظهره ؛ كما كان يشغل نفسه بأنواع من الشجار مع زملائه لاسيما مَنْ كان أصغر منه سنًا.

غير أن الشيء الوحيد الذي أثار مدرسيه وخيّب أملهم فيه كما أثار اهتمام علماء النفس في الوقت ذاته هو طبيعة جيمس وميله القوى للخروج على القانون والعبث بنظام الفصل، فقلماكان يلعب مع تلميذ أو تلاميذ في سنه، بل كان في معظم الأحيان ينصرف إلى من كان أصغر منه سنًا من التلاميذ، يضرب هذا ويدفع ذلك دون سبب معلوم، واجدًا في ذلك لذة لا تفوقها لذة، وهو يطارد ضحيته البريئة حي باب البيت.

أما السرقات التي كان يرتكبها، فقد كانت سطوًا على زملائه الصغار، ينتزع منهم بعض الأشياء ويقوم بتوزيعها على غيرهم من التلاميذ، كما كان يسطو على مخازن الفاكهة و"الياميش" ليُشْرِكَ غيره في الغنائم والأسلاب.

فلما جيء به إلى العيادة السيكولوجية ، لم يظهر في سلوكه نوع من أنواع الشغب، بل لاح صبيا شاحبًا نحيلًا بالنسبة لعمره، كما كان سلوكه مع غيره على جانب من المودة والتعاون.

أما الفحص الطبي فلم يكشف عن نقص أو عيب يتطلب علاجًا، فحالته العامة جيدة، كذلك كان سمعه وبصره عاديين، كذلك لم تظهر عليه أية علامة لاضطراب الغدد.

أما في اختبار الذكاء، فقد سجل جيمس عمرًا عقليًا لصبي في ١٣ سنة و٣ شهور. وكان معامل الذكاء ١٠٧ أي فرق السوي قليلًا، في حين أن الاختبارات المدرسية سجلت نتائج خيرًا من هذه، أما عمرة التعليمي فكان ١٥ سنة وشهر ومعامل التعليم ١٢١، كما أظهر تفوقًا

في جميع المواد لا سيما في القراءة والإملاء. أما في مادة الحساب فقد كان فوق العادي قليلا.

أما أسرة جيمس هذا، فكانت تعيش في ظروف مادية ميسرة، فوالده يعمل بائعًا، له دخل كاف، يسافر في معظم الأيام، وأثره في جيمس ضئيل.

أما والدته فقد كانت سيدة قوية البنية ضخمة الجسم ، وُلِدَتْ في الترويج وهاجرت إلى أمريكا في طفولتها مع شقيقتها الكبرى، أما جداه لوالده فكانا قد ماتا من زمن غير قصير ، في حين أن جديه لوالدته لم يذهبا قط إلى أمريكا.

وكان لجيمس شقيق أصغر منه عمره ١٠ سنوات و١٠ أشهر اسمه تشارلس، كان الرفيق الملازم لجيمس، وكان يحاكيه في كثير من تصرفاته.

أما السجل الصحي لجيمس فقد بين أنه كان دائما نحيلا ضامر العود، سيئ التغذية ، أصيب بالحصبة والجديري والسعال الديكي قبل أن يبلغ السادسة، وكانت هذه الأمراضكلها شديدة الوطأة على جيمس، كما كان السعال الديكي سببا في تأخره ستة أشهر في دراسته. كذلك أجريت له عملية إزالة واللوز، وهو في الثامنة.

أما أبرز الجوانب في تاريخ جيمس، فهو سجل الحوادث التي ألمت به، انكسر ذراعه الأيمن مرتين في السابعة والثامنة من عمره . كما صدع ساقه الأيسر وهو في منتصف العاشرة، وقد حدث له كل هذا إبان لعبه الخشن مع الأطفال الآخرين.

وكان جيمس ينام بانتظام في التاسعة مساء حتى منتصف الثامنة من صباح اليوم التالي، وكانت مواعيد أكله عادية، كما أنه اعتاد على أن يرتدي ملابسه بنفسه وهو في الرابعة. ولا يعرف والده أو مدرسوه شيئًا من عاداته الجنسية.

وفي معظم الأحوال كان يلعب منفردًا أو مع شقيقه الأصغر منه، كما كان يفضل الألعاب المنزلية أو الورق على الألعاب الرياضية، ولكنه نال قسطًا وافرًا من ألعاب الانزلاق والجري،كما كان شغفه بالسينما شديدًا، غير أنه لم يكن يسمح له بالذهاب إليها إلا مرة واحدة كل أسبوع، ولكنه كان يتحدث عن كل فيلم يراه عدة أيام، وكانت أحب الأفلام إليه أفلام المخاطرات حتى أنه كان يتمنى أن يصبح فيما بعد أحد أبطال رعاة البقر، ولم تكن عنده مطامع أخرى.

أما ألهيته الأخرى فقد كانت القراءة، إذ كان يقرأ كتابين أو ثلاثة في الأسبوع، تدور كلها حول حياة الأبطال.

وعندما سئل لماذا لا يلعب كرة القدم أو كرة السلة لم يبد سببًا معقولًا في أول الأمر، غير أنه تشجع أخيرًا وقال إنه يعزو هذا إلى إصاباته السابقة.كما أن والدته لم تكن لتشجعه على اللعب مع صبية آخرين خوفًا من أن يصاب من جديد ولعدم قدرته على الانسجام مع فريق اللاعبين.

إن مثل هذا السلوك يعزى إلى حد كبير إلى حالته الجسمية، فإن تعدد إصاباته وكسر ذراعه مرتين وكسر ساقه مرة، كل هذا بجانب ضعفه الجسمي، جعل جيمس يتجنب مشاركة غيره في اللعب الخشن.

إن هذا الخوف وهذا التجنب للمخارج العادية للنشاط دفعه للبحث عن حاجته إلى بديل يتيح له الإشباع لأنواع نشاطه، فهوى بدوافع السيطرة وكسب رأي المجتمع وجعلها دوافع تبحث عن إشباعها بمعاكسة غيره وضربهم والمباهاة بالسرقة وتوزيع ما يسرقه على غيره.

كذلك نجد تكييفًا لحالته عن طريق الإشباع الحيالي وذلك بقراءة القصص ومشاهدة الأفلام، وما دامت هذه الوسائل تقلل عنده حدة التوتر، فقد أصبحت عادات لاصقة به وكما أن حالة جيمس ترتبط بعوامل أخرى، فإن حاجته الصداقة والده وحدب أمه الزائد وإسرافها في المحافظة عليه من شأنه أن يجعل من الصعوبة بمكان، أن تتكون فيجيمس صفات الرجولة، فيحصل على الانسجام العادي.

كما أن سوء وضعه في المدرسة بتركه مع أطفال أقل منه عقليًا حال دون أن يكون تحصيله العلمي في المدرسة مخرجًا كافيًا لحاجياته.

أما العلاج الذي اقترحه الخبراء فكان يرمي إلى إبعاد السبب الرئيسي لعدم انسجامه وإبعاد بعض العوامل التي تساعد على هذا. فشجع جيمس على اللعب مع صبية في سنه كما وقفت والدته على حاجته إلى ذلك.

ولكي تنمي فيه العادات الاجتماعية المرغوبة، انضم إلى فريق الكشافة وجمعيات النشاط المدرسي، كما أحيط رئيس الكشافة والمشرف على الألعاب علما بمشاكله وشجعاه على الانضمام إلى جماعات النشاط المختلفة. كما نصحاه أن يتعلم أصول الملاكمة لتدعم

فيه ثقته في قدرته الجسمية. كما أشادت المدرسة بتفوقه العلمي وبحاجته إلى مستويات علمية أعلى.

فانتقل نتيجة لهذا إلى فصل أرق في الحال، حيث وجد العمل في هذا الفصل حافزا له، كذلك أتاح وجوده بين فريقجديد الفرصة لأن يغير من عاداته لوجوده مع تلاميذ لم يتوقعوا منه شرًا.

إن هذه الإجراءات العلاجية تختلف كل الاختلاف عن الطريقة القديمة التي كانت تلجأ إلى العقاب.

إن العلاج الذي يقدم دروسا في الملاكمة لصبي محب للضرب والمشاكسة، العلاج الذي يشجع التلميذ المشاغب المتعب بدلا من أن يثبط همته ويعمل على فشله. هذا العلاج له تأثير قوى لأنه يقوم على فهم حاجات الصبى الأساسية ومحاولاته السابقة الفاشلة لأن يكيف نفسه مع الجماعات التي يعيش معها.

من ذلك نرى أن مشاكل سلوك جيمس من ضربه لزملائه وإثارة اهتمام الغير والسلوك الشاذ وأنواع السرقة، كل هذه أمثلة للطرق الدفاعية التي تعمل على تلطيف حدة التوتر. في حصل صاحبها على إشباع ، وهو في صورة عنيفة أو سلوك هجومي، فإنه لا يلبث أن يلجأ إلى هذه الطرق العنيفة كخارج لما في نفسه من دوافع قوية.

من هذا نرى أن جميع الأشخاص لديهم عيوب متفاوتة .. فالسلوك الدفاعي هو صفة "طبيعية شائعة" بين جميع الناس، ولا يصبح السلوك

الدفاعي مشكلة نفسية تحتاج إلى علاج إلا عندما يأخذ شكلا فيه إسراف كبير. كما أن طرق التكيفوالمواءمة هي عادات مكتسبة يلجأ إليها الناس لإشباع دوافعهم؛ إذ أن جميع الناس يمرون بتجربة الحرمان. وقلما نجد شخصا أولى من القدرات أو الصفات ما يمكنه من حل جميع مشاكله. لذلك كانت هذه الطرق الدفاعية أمرا طبيعيا وضرورية في كل فرد.

والإنسان يقوم بعملية التكيف هذه كما يقوم بعملية الأكل والنوم، إذ أن الأكل والنوم لا يخرجان عن كونهما ألوانا من التكيف.

على أن هذه الطرق الدفاعية لا يكتنفها الغموض أو تحيط بها الأسرار، إذ ليست اضطرابات أو مظاهر اضطرابات عصبية؛ بل هي مجرد صور أو أشكال لردود أفعال يأتيها الأشخاص وهم في موقف يهيئ لهم الفرصة للتكيف.

وإن دراسة أنواع طرق التكيف إنما هي دراسة السلوك الإنسان العادي، كما هي دراسة للسلوك الشاذ. كما أن معرفة الطرق التي يسلكها الناس ليكيفوا أنفسهم ذات قيمة كبيرة لفهم الطبيعة الإنسانية على وجه العموم وعلاج اضطرابات السلوك كذلك.



الفهرس